



ВЕСТА[®] *sl* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Май

№ 5 (300) 2020

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации

по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

2 мая 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 2 мая 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 891.

Тираж 106775 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Дарья
г. Челябинск

КОСМЕТИКА

- Маленькое солнце.
- Маска для зубов.
- Дисконтная карта — как косметический инструмент.
- Немного блеска, чтобы подновить макияж.
- Опрятных бровей будет достаточно.
- Перед тренировкой.
- Пудра+спрей=основа.
- Перед свиданием.
- Фото в сумерках и вечером.

САЛОН КРАСОТЫ

- Укладка в несколько жгутов.
- «Сердечная прическа».
- Супер пучок из мелированных волос.
- «Цветы» из волос.
- Действительно два в одном.
- Тренировочная маска.
- Естественный путь.
- Ухаживайте за волосами во сне.
- Истончение по длине.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Упражнения для молодых мам.
- Периодические хитрости.
- Ухоженные ногти без маникюра.
- Чтобы легче заснуть.
- Лосьон — как база под духи.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении полипов, панкреатита, цистита, геморроя, зубной боли, растяжения связок, храпа.
- Не выбрасывайте луковую шелуху.
- Не пропустите сирень.
- Если беспокоит печень.
- Хотите омолодить организм?
- Зеленая аптека: сосна.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Нюхайте на здоровье!

СВОИМИ РУКАМИ

- Ажурный палантин, летний топ, связанные на спицах, и нарядный кардиган, летняя сумка, связанные крючком.
- Жемчуг в тренде.

ВАШ СТИЛЬ

- На выпускной. ● Джинсовая тема.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 17 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Запаситесь содой.
- Как собрать даже мельчайшие осколки.
- Первый урожай!
- Запаситесь бананами. ● Случай бывает всякий.
- Без риска порезаться.
- Ароматная дезинфекция.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Лучшие друзья девушек.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Какой сын — такой муж.

ИНТЕРЬЕР

- Экостиль в интерьере.
- Яркое пятно плюс экономия.

ВАШ САД

- Прививка корой.
- Как бороться с волчковым.
- К чему стучит дятел?
- Борьба с муравьями. ● Давно забытое старое.
- Созрели вишни... ● Двойная польза.
- Лагенария — «бесконечный» огурец.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Правило «двух закрытых дверей».
- Игровая комната: оставлять ребенка или нет?
- Ожирение у детей — бич нашего времени.

ЭТИКЕТ

- Новые формы общения.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Тревожный сигнал. ● Французский бульдог.
- Ждать ли кошке питомства

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Отношения с едой зависят от знака Зодиака.
- Тест. Рисковая женщина.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на июнь.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Случайно знаменитые.
- Невыносимая легкость бытия: Юлия Барановская и Регина Тодоренко.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Надежда Коляда. Лушка.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- «Стыдливый» товар. ● Знакомство с продолжением. ● Правило «открытой двери».
- Тыква для золушки. ● Песок — лучший помощник. ● Звезды — рекордсмены.
- Погрей нас, горный хрусталь! ● Аурикулотерапия. ● Профессия. ● Сила объятий.
- Увидеть Париж и умереть? ● И многое другое.

АХ, КАКОЙ БЫЛ ВЫПУСКНОЙ!..

Если нам в руки, случайно или нет, попадется наш выпускной альбом, мы вновь вспомним ушедшее время, одноклассников и учителей, может быть и первую любовь, и, конечно же, вечер прощания со школой. Вспомним и мечтательно-грустно произнесем: «Ах, какой был выпускной!..»

КТО ПРИДУМАЛ ВЫПУСКНОЙ?

По этому поводу любой мало-мальски эрудированный россиянин задумается: «Неужели все-таки Петр I?..» И будет наполовину прав. Вообще выпускной вечер придуман неизвестно кем и где, историки до сих пор спорят. А вот, в России появление выпускных связано, конечно, с именем первого российского императора.

Создав флот, Петр I логично указал создать и Школу математических и навигацких наук. И так же логично повелел для выпускников, которых вскоре стали называть гардемаринами, организовывать выпускные вечера. Позже эта традиция прижилась и в других российских учебных заведениях. Кстати, историки отмечают, что в те времена ни один выпускной не обходился без драки. Ох, уж, эти гардемаринки!..

НУ, А ДЕВУШКИ? А ДЕВУШКИ — ПОТОМ!..

Значительно снизило количество конфликтов на выпускных вечерах превращение их в выпускные балы и, соответственно, появление на них представительниц слабого пола.

Собственно, поскольку раньше девушки не допускались к обучению в высших учебных заведениях, поэтому они и не присутствовали на выпускных вечерах. Однако в начале XIX века ситуация изменилась: девицам из благородных семейств дозволялось теперь праздновать выпускной вместе с юношами. Само собой, девушки в полной красе появлялись на балах не для того, чтобы им вручали дипломы об окончании обучения, а затем, чтобы под бдительным присмотром родителей поискать подходящего жениха...

Правда, как и сегодня, родители охали и вздыхали: «собрать дочку на выпускной бал — что корабль снарядить», на такой выезд уходило до 3 тысяч рублей, в «крутые» заведения — и до 20 тысяч! А, вот, килограмм стерлядки — царской рыбки — стоил тогда в районе пятидесяти копеек...

Сейчас девушки не столь сильно озабочиваются на выпускном поисками жениха, но традиция быть в полной красе и выглядеть на все сто — остается!

НА ТЕПЛОХОДЕ МУЗЫКА ИГРАЕТ...

Рек и речек в России достаточно много, поэтому один из самых популярных вариантов проведения выпускного — прогулка на речном теплоходике. Традиция эта берет начало в Красноярске в 1878 году. Именно тогда красивый колесный (как в фильме «Жестокий романс») пароход, шлепая шлю-

зами по воде, возил выпускников по широкому Енисею, а организовали это действо счастливые родители учащихся мужской гимназии. Было их немного: как писали тогда красноярские газеты, юноши, оказавшиеся на борту парохода, действительно заслужили такую награду, ведь из 70 человек, принятых в гимназию, до окончания дошло только шестеро (!), а экзаменационные испытания вообще выдержали лишь трое.

Эти «три мушкетера» и стали первыми российскими выпускниками, встретившими рассвет своей взрослой жизни на речной прогулке...

КАК У НАС?

Практически повсеместно выпускной состоит из трогательных речей и вручения аттестатов. В развлекательную входят концертная программа, дискотека, школьный бал, которые могут проводиться не только в стенах родной школы, но и в ресторанах, кафе, ночных клубах. Допускается легкий алкоголь под присмотром родителей. Обязательными — цветы учителям и встреча рассвета.

А КАК У НИХ?

Американцы: «Светский раут»

Девочки наряжаются в вечерние платья, мальчики — в смокинги. Выпускники хотят выглядеть как можно круче своих сверстников: парни берут напрокат дорогие лимузины, чтобы произвести впечатление на представительниц слабого пола, девушки выбирают пышные и яркие наряды — для привлечения внимания гостей и пробуждения зависти одноклассниц. В финале вечера выбираются король и королева бала.

Алкоголь строго запрещен, но молодежь находит способы обойти этот запрет.

Поляки: «За сто дней до приказа»

В Польше принято веселиться на выпускном вечере за сто дней до самого окончания школы, примерно в январе. Старт выпускному дает торжественный полонез, который начинают директор и несколько выпускников. Поскольку школа еще не окончена и вручать, естественно, нечего, на торжестве остается произносить тосты под шампанское со сладостями, танцевать и петь.

Норвежцы: «Семнадцать мгновений весны»

В Норвегии праздник длится целых семнадцать дней. Выпускники готовят себе костюмы и смешные визитки, которыми позже обмениваются. Все выпускники в специальном «месте Крещения» встречаются со своими крестными, и те напутствуют своих крестников. Все вместе отведают напиток

ки, приготовленные самими выпускниками, а затем молодежь выдвигается в центр города, где и продолжает веселье, устраивая масштабные тематические парады.

Китайцы: «Прошел выпускной — убери за собой!»

В Китае выпускные вечера проходят очень весело и шумно. Одна из главных традиций: теперь уже бывшие ученики выбрасывают из окон школы всё, что хоть как-то связано с учебой — тетради, ручки, линейки, карандаши, листки. А с наступлением рассвета большинство выпускников, вдоволь навеселившись, приступают к уборке улиц от... школьных принадлежностей!

Австралийцы: «Скажи, на чем ты приехал...»

Главная фишка вечера — транспорт, на котором выпускник явился на бал. Но, в отличие от американцев, австралийцы приветствуют не роскошные лимузины, а «тачки» с выдумкой: раритетный кабриолет, карета «скорой помощи» с мощным сабвуфером или... автобус-самолет с автопилотом!..

Немцы: «А чего веселиться-то?..»

Для них окончание школы означает переход из одной скучной сферы в другую, не менее скучную, где нужно быть педантом, сдержанным и серьезным, потому торжественных выпускных балов в Германии не бывает, выпускной вечер — это вручение дипломов и иногда небольшое представление. Скукота...

Кубинцы: «Куба — остров контрастов»

Немцам не помешало бы взять хоть частичку веселья горячих островитян. Выпускной здесь резко контрастный. Начинается он достаточно чинно-официально: директор лично выдает дипломы и, роняя слезу, держит напутственную речь. А сразу после этого выпускники шумною толпою идут на пляж, и пляжная выпускная вечеринка длится до самого утра!



ДЕТИ, РО



У меня умер отец. Кроме меня наследников первой очереди нет. Но у него есть младшая сестра, которая живет в другом городе. Она инвалид III группы. Будет ли ей выделяться доля в наследстве?

Согласно п. 1 ст. 1141 Гражданского кодекса РФ наследники по закону призываются к наследованию в порядке очередности, предусмотренной статьями 1142 - 1145 и 1148 настоящего Кодекса. Наследники каждой последующей очереди наследуют, если нет наследников предшествующих очередей, то есть если наследники предшествующих очередей отсутствуют, либо никто из них не имеет права наследовать, либо все они отстранены от наследования (статья 1117), либо лишены наследства (пункт 1 статьи 1119), либо никто из них не принял наследства, либо все они отказались от наследства.

Пунктом 1 ст. 1142 ГК РФ предусмотрено, что наследниками первой очереди по закону являются дети, супруг и родители наследодателя.

Пунктом 1 ст. 1143 ГК РФ установлено, что, если нет наследников первой очереди, наследниками второй очереди по закону являются полнородные и неполнородные братья и сестры наследодателя, его дедушка и бабушка как со стороны отца, так и со стороны матери.

В соответствии с п. 1 ст. 1148 ГК РФ граждане, относящиеся к наследникам по закону, указанным в статьях 1143 - 1145 настоящего Кодекса, нетрудоспособные ко дню открытия наследства, но не входящие в круг наследников той очереди, которая призывается к наследованию, наследуют по закону вместе и наравне с наследниками этой очереди, если не менее года до смерти наследодателя находились на его иждивении, независимо от того, проживали они совместно с наследодателем или нет.

Таким образом, ответ на Ваш вопрос будет зависеть от того, какого возраста Ваша тетя и помогал ли Ваш отец своей младшей сестре при жизни, и, если помогал, то являлась ли его помощь для нее основным источником средств к существованию.

Если Ваш отец лишь изредка виделся с сестрой, денежные средства ей не перечислял, то тогда Ваша тетя не будет наследовать вместе с Вами.

В том случае, если тетя как минимум за год до смерти Вашего отца достигла 55-летия, и отец регулярно перечислял ей денежные средства, которые значительно превышали размер ее пенсии по инвалидности, то в теории тетя через суд сможет добиться права наследовать после смерти Вашего отца наравне с Вами.

Дело в том, что вопрос нахождения лица на иждивении должен разрешаться судом индивидуально в каждом конкретном случае. В данной ситуации необходимо проанализировать доходы как Вашего отца, так и Вашей тети, расходы их обоих. Сам факт наличия у тети пенсии по инвалидности еще не означает, что она имела собственный источник средств к существованию. Ведь у нее могли быть, к примеру, потребности в приобретении дорогостоящих лекарств (что должно быть подтверждено соответствующим медицинским документом), оказании ей посторонней помощи, расходы на оплату жилья, коммунальных платежей. И, если выяснится, что Ваш отец перечислял тете деньги, которые ей были необходимы на оплату лечения, питания, проживания, и, если эти средства превышали размер ее пенсии, то вероятно можно говорить о том, что она находилась на иждивении Вашего отца, а, соответственно, она может быть призвана к наследованию наравне с Вами на основании п. 1 ст. 1148 ГК РФ.

В любом случае, Вам самой необходимо подать нотариусу по месту смерти Вашего отца заявление о своем намерении принять наследство, заниматься оформлением этого наследства. А уж если тетя считает нужным претендовать на наследство, то она сама должна будет обратиться в суд и доказать те обстоятельства, о которых было написано выше.

Мне 63 года. Я инвалид II группы. С женой развелся, когда сыну было 6 лет, больше не женился, других детей нет. Я всегда исправно платил хорошие алименты, так как работал на Севере и хорошо зарабатывал. Я помогал жене оплачивать учебу сына. Сейчас я на пенсии, мое здоровье требует постоянного приема дорогостоящих лекарств, стоимость которых государство компенсирует только

частично. Моих средств не хватает на жизнь и лечение. Имею ли я право по закону просить помощи у сына?

Наши соседи в 90-е годы уехали жить в деревню и завели большое хозяйство, чтобы растить и кормить двоих детей. Они вырастили их, выучили, помогли купить жилье в городе. Но сейчас у них уже нет сил на огород и хозяйство. А пенсия у них минимальная, ведь стажа нужного не набралось. Дети не хотят им помогать. Имеют ли родители право на материальную помощь от детей?

Пунктом 1 статьи 87 Семейного кодекса РФ предусмотрено, что трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать своих нетрудоспособных нуждающихся в помощи родителей и заботиться о них.

Пунктом 3 ст. 87 СК РФ определено, что размер алиментов, взыскиваемых с каждого из детей, определяется судом исходя из материального и семейного положения родителей и детей и других заслуживающих внимания интересов сторон в твердой денежной сумме, подлежащей уплате ежемесячно.

Пункт 4 ст. 87 СК РФ гласит, что при определении размера алиментов суд вправе учесть всех трудоспособных совершеннолетних детей данного родителя независимо от того, предъявлено требование ко всем детям, к одному из них или к нескольким из них.

Перечисленные нормы права свидетельствуют о том, что право на получение алиментов от детей обусловлено рядом обстоятельств.

Прежде всего, родитель, претендующий на получение алиментов, должен являться нетрудоспособным. Выход на пенсию по старости является обстоятельством, подтверждающим факт нетрудоспособности.

Вторым обстоятельством, подлежащим доказыванию, является наличие нуждаемости. Родителю, претендующему на взыскание алиментов со взрослого трудоспособного ребенка, необходимо будет доказать, что имеющейся у него пенсии не достаточно для того, чтобы покрыть его базовые потребности в питании, лечении, оплате коммунальных услуг, постороннего ухода (если это необходимо). Для доказывания этого обстоятельства нужно будет представить соответствующие документы (справка о размере начисленной пенсии, выписки из истории болезни, в которых будет зафиксирована потребность в лекарственных препаратах, постороннем уходе, сведения о стоимости лекарств в виде чеков либо распечаток с сайтов продавцов лекарственных препара-

ДИТЕЛИ И ЗАКОН!

тов, квитанции об оплате жилищно-коммунальных услуг и т.п.).

Если анализ всех представленных документов будет свидетельствовать о том, что ежемесячные расходы родителя, обусловленные его минимальными потребностями, выше размера его пенсии, то суд вправе взыскать со взрослого трудоспособного ребенка алименты в твердой денежной сумме.

Следует понимать, что, если алименты на несовершеннолетних детей взыскиваются с родителей автоматически и их размер по умолчанию определяется в долевом отношении к заработку родителя, то алименты на нетрудоспособного родителя могут быть взысканы только при доказанности факта нуждаемости и исключительно в твердой денежной сумме.

Соответственно, в любом случае вопрос о взыскании алиментов должен будет решаться в судебном порядке.

Мы живем в селе. Наша соседка М старенькая, больная, слабая бабушка, которая почти не может себя обслуживать. Ее дочь живет в городе, приезжает крайне редко. Мы уговариваем ее забрать мать к себе, тем более, что бабушка согласна на переезд. А дочь отказывается, говорит, у нее нет здоровья ухаживать за матерью. Как можно ее заставить забрать мать к себе? Или есть какой-то другой выход.

К сожалению, кроме общей нормы п.1 ст. 87 Семейного кодекса РФ о том, что трудоспособные дети должны заботиться о своих нетрудоспособных, нуждающихся в помощи родителях, законодательство никаких других обязанностей не содержит.

Соответственно, воздействовать на дочь Вашей соседки можно только путем увещевания.

Также, если кто-то в Вашем селе готов позаботиться о Вашей соседке, то она вправе заключить с этим человеком договор пожизненного содержания с иждивением, предполагающий, что человек будет ухаживать за Вашей соседкой, кормить ее, а за это в его собственность поступит ее дом. Такой договор заключается у нотариуса, подлежит последующей регистрации в Управлении Росреестра. Следует знать, что в случае заключения такого договора, собственность на дом перейдет к ухаживающему человеку сразу после регистрации договора, но Ваша соседка, безусловно, будет иметь право проживать в этом доме, а в Едином государственном реестре прав на недвижимость будет содержаться запись о том, что на доме имеется обременение в виде обязанности ухода за соседкой.

Тем не менее, Вашей соседке следует понимать, что обязанность по уходу за ней можно осуществлять очень по-разному, поэтому соглашаться на заключение такого договора можно только в том случае, если соседка уверена в порядочности того человека, который готов заботиться о ней.

Кроме того, Ваша соседка как пожилой, нуждающийся в постороннем уходе человек, вправе претендовать на помещение ее в интернат для пожилых людей. Для этого ей нужно обратиться в отдел социальной защиты по своему месту жительства. Обычно при помещении в интернат с пожилым человеком заключается договор, предусматривающий, что за его нахождение в интернате из пенсии будет удерживаться 75% в качестве оплаты. Рекомендуем Вашей соседке прежде, чем соглашаться на помещение ее в конкретный интернат, съездить туда и посмотреть на условия, в которых проживают пожилые люди. Помогите Вашей соседке найти и почитать отзывы в Интернете об этом учреждении. Несмотря на единый стандарт содержания таких интернатов, в действительности порядки в них бывают очень разными, зависящими от воли и порядочности руководителя такого учреждения.

Учитель начальных классов. У меня в классе учатся брат и сестра, они погодки. Их родителей нельзя назвать пьющими, но за детьми они не следят. Дети ходят в школу грязными и голодными. Других родственников у детей нет. Родителей вызывали в школу, беседовали с ними, но они ничего менять в своей жизни не хотят. Может ли школа что-то изменить в жизни детей, например, подать в суд, чтобы наказать нерадивых родителей?

Ф ормально сама школа не может быть заявителем в суде по делам, связанным с ненадлежащим исполнением родителями своих обязанностей в отношении несовершеннолетних детей. Между тем, администрация школы вправе обратиться в орган опеки и попечительства с заявлением, указав на факты, которые, по мнению школы, свидетельствуют о том, что родители не осуществляют должным образом свои обязанности в отношении детей. Однако, прежде чем Вы решите обратиться с подобного рода заявлением, попытайтесь осторожно переговорить с детьми, выяснить их отношение к происходящему: просто ли родители не занимаются детьми (не обеспечивают их надлежащий внешний вид, не контролируют образовательный процесс), или же родители допу-

скают более серьезные нарушения, лишая детей необходимого питания, или даже наносят детям побои. Следует понимать, что результатом Вашего обращения в орган опеки и попечительства с высокой степенью вероятности станет помещение детей в интернат и лишение родителей родительских прав. С одной стороны, очевидно, что в интернате дети, как минимум, будут накормлены, обути и одеты, но с другой стороны, дети лишатся своей привычной обстановки (общения с родителями, одноклассниками, соседями). Необходимо, прежде всего, понять, достаточно ли серьезны допускаемые родителями нарушения, чтобы помещать детей в интернат. Очевидно, что эти вопросы в конечном итоге будут разрешаться судом, но Вам, как инициатору этой процедуры, надо решить для самой себя, будет ли это детям во благо.

Моя сестра растила сына одна, ни в чем ему не отказывала, замуж не выходила. В этом году племянник заканчивает школу, собирается поступать в институт. Сестра собирается выставить его из дома и перестать содержать. Говорит, пора становится взрослым. Ей всего 40 лет, и она собирается устраивать личную жизнь. Но как же ребенок? Разве так можно?

С точки зрения семейного законодательства, какие-либо родительские обязанности в отношении ребенка прекращаются с момента достижения им возраста 18 лет (при условии, что ребенок не имеет каких-либо заболеваний, которые могут являться основанием для признания его инвалидом и/или недееспособным). Соответственно, формально Ваша сестра не нарушит закон, перестав содержать своего сына или контролировать его поведение.

Между тем, если ребенок зарегистрирован в жилом помещении, принадлежащем Вашей сестре, то очевидно, что он сохраняет право проживать в данном помещении, и произвольно выставить его за дверь не получится. Другое дело, что дальнейшее проживание сына будет предполагать и его участие в несении расходов по содержанию жилья, которым он пользуется. В любом случае, эти вопросы должны решаться между матерью и сыном путем нормального человеческого общения, которое все же лучше, чем судебное разбирательство.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ

Анжела Сальвео — сертифицированный тренер Американского колледжа спортивной медицины Wellcoach. После рождения дочери ей, как любой женщине, пришлось восстанавливать вес, фигуру и мышечный тонус. Когда в доме маленький ребенок, трудно найти время для тренировок. Но Анжела нашла выход. Она стала заниматься во время прогулок и сняла свои занятия на фото, чтобы помочь другим мамам. Кстати, ее дочке эти упражнения очень нравятся.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем приступить к тренировкам, посоветуйтесь со своим гинекологом, роды у всех проходят по-разному, возможно, вам пока рано заниматься физкультурой.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ

Сядьте, вытянув ноги перед собой, положите ребенка на спинку себе на ноги. Потянитесь к малышу руками, старайтесь достать руками ступни.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА, НОГ И РУК

Лягте на живот, положите ребенка перед собой, обопритесь на согнутые руки. Приподнимайте верхнюю часть туловища, прогибаясь в спине, опирайтесь на прижатые к земле бедра, пальцы ног и ладони. Зафиксируйте позу и опуститесь, чтобы поцеловать малыша.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖЕНИЕ ВСЕХ МЫШЦ

Сядьте прямо, разведите ноги на максимальную ширину, положите малыша перед собой. Наклоняясь вперед, тянитесь к малышу, старайтесь еще и руки вытянуть подальше.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ПРЕССА

Возьмите малыша на руки и сделайте одной ногой шаг вперед, вторую согните в колене. Обе ноги должны находиться под углом в 90 градусов. Поскольку вы держите малыша, у вас смещен центр тяжести. Чтобы не сорвать поясницу, при каждом выпаде напрягайте пресс.

Это упражнение можно выполнять, толкая коляску во время прогулки.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И СПИНЫ

Возьмите ребенка на руки, встаньте спиной к скамейке на расстоянии 30 см. Стараясь держать спину максимально прямо, присядьте на скамейку, зафиксируйте положение и встаньте.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И РУК

Сядьте на скамейку, малыша посадите себе на голень или ступню, держите его за ручки. Поднимайте и опускайте ногу столько раз, сколько сможете, затем поменяйте ногу.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ХИТРОСТИ

Большинство женщин испытывает дискомфорт во время менструации. А поскольку проблемы с самочувствием повторяются ежемесячно, попробуйте применить что-то из наших советов, чтобы облегчить недомогание.

● Снять неприятные тянущие боли внизу живота и улучшить самочувствие во время менструации помогут легкие физические упражнения: самые простые — асаны из йоги (поза кошки или собаки, поза стула, поза горы) и недолгая пробежка трусцой.

● Месячные часто сопровождаются коликами. Чтобы не усилить их, прекратите есть холодную еду и пить холодные напитки, как бы не хотелось. Попадающий внутрь организма холод может не просто усилить колики, но и спровоцировать их.

● Для снятия колик и спазмов ешьте по 2 банана в день.

● Если кровь в этот период выходит неравномерно, а выпадение сгустков связано с болью, пейте больше воды, она снимет спазм кровотока и избавит от появления акне, связанного с изменением гормонального фона.

● У некоторых женщин во время месячных темнеют имеющиеся пигментные пятна или просто появляются темные пятна. Протирайте их несколько раз в день тампоном, смоченным в разведенной пополам с водой перекиси водорода. Перед выходом на солнце не забудьте умыться.

● Меняйте прокладки не реже, чем каждые 6 часов, а тампоны — каждые три часа. Не ждите,

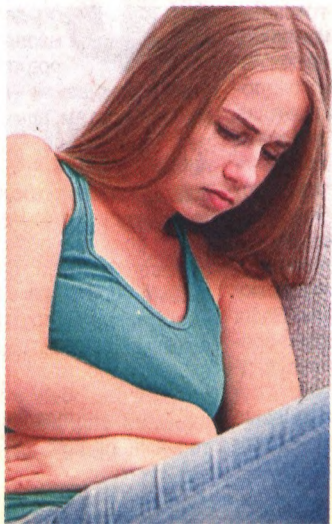
пока они станут рассадником бактерий.

● И по возможности спите, как можно больше. Во сне проходят все недомогания, и организм восстанавливается. Желательно, конечно, спать, сколько хочется. Но так не всегда получается.



УХОЖЕННЫЕ НОГТИ БЕЗ МАНИКЮРА

Если у вас нет времени на маникюр, а ногти надо привести в порядок, почистите их старой мягкой зубной щеткой с отбеливающей пастой, так вы очистите и осветлите ногти. Вымойте руки, вытрите и нанесите увлажняющее масло для кутикулы, чтобы придать ногтям красивый здоровый блеск.





УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА И ЯГОДИЦ

Лягте на спину, ноги согните в коленях и упритесь в землю ступнями. Пosaдите малыша себе на живот, держите его за ручки. Опираясь на пятки и лопатки, приподнимите нижнюю часть туловища. В это время напрягайте мышцы ягодиц. Вернитесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Лягте на спину, бедра поднимите вверх под углом в 90°. Ноги согните в коленях. На верхнюю часть голени положите ребенка животиком вниз и, придерживая за ручки, покачайте, опуская голени и касаясь пятками ягодиц и поднимая голени вверх.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА

Лягте на спину, ноги согните в коленях под углом 90°. Posaдите малыша себе на живот. Придерживая его за ручки, приподнимайте верхнюю часть туловища, чтобы поце-

ловать свое чадо, и возвращайтесь в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ МЫШЦ ТЕЛА (ПЛАНКА)

Положите ребенка на спину, встаньте в планку, чтобы малыш оказался у вас между рук. Удерживайте положение, как можно дольше.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ МЫШЦ ТЕЛА (ОТЖИМАНИЯ)

Положите ребенка перед собой на спину, примите позу для отжимания и отожмитесь столько раз, сколько сможете, старайтесь, чтобы тело составляло прямую линию. Каждый раз, когда вы будете опускаться вниз, не забудьте поцеловать малыша или хотя бы чмокнуть в воздухе.

Выполняйте столько повторов каждого упражнения, сколько сможете. Не переусердствуйте. Помните, у вас впереди весь день с малышом и масса дел.



ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ЗАСНУТЬ

Часто причиной бессонницы становятся не мысли, которые трудно выбросить из головы, а чисто физические неудобства. Возможно, наши советы помогут вам их преодолеть.

● Муж храпит над ухом и не дает заснуть? Вместо того, чтобы затыкать уши берушами, заставьте его перед сном прочистить нос физраствором. Для этого заполните бутылочку из-под спрея от насморка раствором натрия хлорида, который продают в аптеке. Часто человек храпит из-за того, что не может свободно дышать через нос и вынужден делать это с открытым ртом. Уговорите мужа, когда он засыпает, лечь на бок и подпереть голову руками. Помогает.

● Вы с трудом засыпаете, потому что у вас затекает шея? Поменяйте подушку на ортопедическую, желательно, сделанную из латекса.

● Вам не дает уснуть боль в спине? Возьмите еще одну подушку и подложите ее под бедра, если вы засыпаете на животе, или под ноги, если можете уснуть только лежа на спине. Дополнительная подушка поможет вашему позвоночнику сохранить природные изгибы и снять спазм с мышц. Если вы привыкли засыпать на боку, подложите маленькую подушку под плечо и руку, которые будут сверху. Вы не будете сутулиться, грудная клетка останется расправленной, будет легче дышать, и вы быстрее заснете.



ЛОСЬОН — КАК БАЗА ПОД ДУХИ

Все знают, что летом запах духов улетучивается особенно быстро. Чтобы сохранить аромат на коже максимально долго, нанесите на чистую кожу сначала лосьон без запаха (детский или для чувствительной кожи), а уже поверх него духи или туалетную воду. Ваши поры будут впитывать лосьон, а аромат будет распадаться медленнее, не имея соприкосновения с кожей и успеет раскрыть все свои нотки. При таком нанесении запах парфюма сохраняется несколько часов.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

«СЕРДЕЧНАЯ» ПРИЧЕСКА

Из прямых гладких волос трудно сделать сложную праздничную прическу, зато на таких волосах отлично смотрятся простые укладки, выгодно подчеркивающие особенность волос. Предлагаем украсить свою голову необычной «мальвиной».

● Отделите у лба две пряди, заведите их назад и на затылке, не натягивая, завяжите тонкой светлой резинкой.

● Отделите еще по одной пряди над ушами, заведите назад, пропустите под верхними, а кончики — под нижними прядками.

● Соедините кончики нижних прядок, завяжите резинкой. У вас получится «сердечко».



УКЛАДКА В НЕСКОЛЬКО ЖГУТОВ

Простая в выполнении прическа выглядит изысканно и празднично.

Расчешите волосы. Отделите височные пряди волос, закрутите мягким жгутом, закрепите волосы с противоположной стороны затылочной части головы невидимкой так, чтобы свободные концы волос свисали вниз, а невидимка была спрятана под подвернутыми волосами. Повторите с прядью с другой стороны, закручивайте жгут в другую сторону, чтобы при соединении два жгута были похожи на косу. Скрутите и закрепите еще два жгута, забирая волосы по бокам до линии роста на затылке. Концы свободно свисающих волос выпрямите, чтобы нивелировать разницу в длине. Прическу сбрызните лаком.

ВНИМАНИЕ! Эту прическу трудно сделать на только что вымытых волосах. Желательно не мыть голову 1-2 дня до того, как вы решите сделать такую укладку.



«ЦВЕТЫ» ИЗ ВОЛОС

Выпрямите волосы, зачешите назад и по затылку от уха до уха закрепите рядом заколотых крест-на крест невидимок. Все волосы разделите на тонкие прядки и, подвернув каждую, закрепите петельки тонкой резинкой. Из свободных кончиков сверните «восьмерки» перпендикулярно петелькам и закрепите резинками. Прядки «лепестков» немного расправьте. Сбрызните прическу лаком. Замаскируйте невидимки ободком или рядом одинаковых заколок.



СУПЕР ПУЧОК ДЛЯ МЕЛИРОВАННЫХ ВОЛОС

Особенно красиво эта прическа смотрится на светлых и мелированных волосах, длиной чуть ниже плеч.

Выпрямите волосы, слегка начешите и завяжите в хвост на макушке, оставив несколько тонких прядок вокруг лица свисать свободно и приподняв переднюю часть волос у лба. Верхний слой начесанных волос в хвосте расчешите пальцами, чтобы создать структуру. Приподнимая волосы у резинки одной рукой, оберните концы волос вокруг этой руки и резинки, чтобы получился пучок. Закрепите его шпильками, украсьте заколкой. А волосы в пучке дополнительно структурируйте выделенными прядками. Некоторые из них можно немного потянуть, чтобы приподнять. Сбрызните укладку лаком.



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДВА В ОДНОМ

Если вы моете голову по утрам, наверняка, вам хочется сократить этот процесс по времени. Поскольку кожа головы и прикорневая часть волос нуждаются в мытье, а остальные волосы — в кондиционировании, соедините эти процедуры. Приподнимите волосы и нанесите на верхнюю треть волос шампунь, отпустите волосы и нанесите на оставшиеся две трети длины кондиционер. Затем помассируйте кожу и часть волос с шампунем и смойте. Той пены, что стечет по волосам, будет достаточно, чтобы смыть пыль со всех волос, а пока будете массировать скальп, кондиционер успеет подействовать. Так мытье головы займет в два раза меньше времени, чем обычно.



ТРЕНИРОВОЧНАЯ МАСКА

После интенсивной тренировки всегда приходится мыть голову. Так почему бы не совместить полезное с полезным. Перед тренировкой нанесите на волосы от середины длины вниз маску для волос, завяжите хвост и уложите волосы в пучок.

В процессе тренировки вы разогреетесь, и тепло тела поможет компонентам маски проникнуть глубже. А когда пойдете в душ после тренировки, можете не наносить на волосы кондиционер, просто вымойте и высушите их.



НАПУДРИТЕ ОБЪЕМ

Если вы недовольны объемом своих волос, вместо того, чтобы увеличивать его с помощью щетки и фена, используйте пудру для окрашивания корней волос. Нанесите ее на все участки, где видна кожа головы: на пробор и по линии роста волос. После этого ваши волосы моментально приобретут пышность, пусть и визуальную.



ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Часто в советах профессионалов можно встретить фразу «высушите волосы естественным путем». Некоторые понимают это таким образом, что волосы надо замотать в полотенце и ждать, пока они хорошенько подсохнут. Это неверный путь.

После того, как полотенце впитает воду с волос, оно станет влажным, и в таком тюрбане волосы сохнуть перестанут. Поэтому оставлять полотенце на голове долго не надо, уже через пять минут его надо снять, и пусть волосы сохнут на воздухе естественным путем. Если вы хотите ускорить сушку, используйте вместо хлопчатобумажного полотенца микрофибровое. Оно впитает больше влаги, и через пять минут, когда вы его снимите, волосы будут более сухими.



УХАЖИВАЙТЕ ЗА ВОЛОСАМИ ВО СНЕ

Всем знакома такая ситуация: когда вы ложились спать, волосы были вполне себе чистые, а проснулись уже с жирной головой, и ее надо мыть, а вы на это не рассчитывали. В качестве превентивной меры брызните немного сухого шампуня вдоль корней перед сном. Он будет ночью поглощать избыток масла по мере его производства. Утром ваши волосы будут свежими, и вам понадобится только уложить или просто расчесать их.

ИСТОНЧЕНИЕ ПО ДЛИНЕ

У меня всегда были неплохие волосы, достаточно густые и средней длины. Пока я была беременна, никаких салонных процедур для волос не делала, не стригла кончики — наслушалась всяких суеверных предубеждений. По этой или иной причине, но волосы еще во время беременности стали выпадать, хотя по прическе этого и не было сильно заметно. А теперь я выгляжу странно, на голове вроде волосы есть, и новых много растет, а хвостик просто мышиный. Раньше так никогда не было. Что мне делать?

Ничего делать не надо. Специалисты называют такое состояние — истончение волос по длине. Это, когда у корней их много, а ближе к кончикам они редеют. Истончение по длине часто встречается у недавно родивших и кормящих матерей. Такие метаморфозы с волосами связаны с изменением гормонального фона и нестабильным количеством питательных, полезных, минеральных веществ и витаминов в Вашем организме. Не переживайте, Вы сами написали, что у Вас растет много новых волос. Присмотритесь к себе. Когда завязываете хвост, вылезают «антенны»? По линии роста волос появился пушок? Впереди надо лбом выросла чахлая челка? Все это признаки того, что Ваш организм пытается всеми силами восполнить потери. Все эти маленькие тоненькие волосики скоро вырастут, станут крепче и толще. Ваша шевелюра будет краше, чем была.



Подготовила Галина УШАКОВА

10 Лицом к лицу

МАСКА ДЛЯ ЗУБОВ

Плохо, когда микробы портят зубную эмаль, еще хуже, когда они атакуют десны, потому что в первом случае зубы можно вылечить, а во втором можно остаться без совершенно здоровых зубов, потому что они просто выпадут из больных десен. Если у вас проблемы с деснами, для профилактики пародонтита делайте раз в неделю маску, которая убивает микробы.

Добавьте к 0,5 ч. ложки кокосового масла 2-3 капли гвоздичного масла и столько порошка куркумы, чтобы получилась паста, схожая по консистенции с обычной зубной. Нанесите пасту на зубы и десны, оставьте на 5 минут, затем хорошо прополощите рот и уберите остатки лечебной пасты с помощью смоченной в воде зубной щетки.

ВНИМАНИЕ! Если вам не нравится вкус и запах куркумы, замените ее на порошок из растолченного активированного угля.

ДИСКОНТНАЯ КАРТА — КАК КОСМЕТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

Не выбрасывайте ламинированную дисконтную карту, которой вы уже не пользуетесь, она пригодится вам, когда вы будете красить ресницы. Перед тем, как наносить тушь, поместите карту прямо за верхние ресницы, прикрывая глазное яблоко, или под нижние ресницы. Она будет действовать как щит, позволяя наносить тушь от самых корней ресниц, не боясь оставить следы на коже.

НЕМНОГО БЛЕСКА, ЧТОБЫ ПОДНОВИТЬ МАКИЯЖ

Если в послеобеденное время ваш макияж требует подновления, не доставайте косметичку. Просто нанесите капельку бесцветного увлажняющего бальзама (можно того, что предназначен для губ) на скулы, веки и губы и растушуйте. Бальзам оживит ваш образ, добавит ему сияния без дополнительной нагрузки на кожу.

ОПРЯТНЫХ БРОВЕЙ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО

Мы много раз писали, что брови «делают» лицо. Поэтому в те дни, когда времени на полноценный макияж не хватает, ограничьтесь тем, что приведите в порядок брови. Чистой щеточкой для бровей или от старой туши расчешите их в обратную сторону от висков к переносице. Так вы увидите, где у вас не хватает волосков и дорисуете их карандашом для бровей. После этого расчешите брови по росту волос, покрасьте их целиком, нанесите капельку воска и пригладьте волоски. Даже с таким минимумом макияжа лицо будет выглядеть ухоженным.

МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЦЕ

Так часто называют одуванчик дети. Ярко желтый цветок на фоне сочной зелени всегда выглядит красиво. И эта природная красота поможет сохранить и приумножить вашу красоту. Надо лишь не пропустить сезон одуванчиков.

Вы никогда не делали маски с этим чудным растением? Попробуйте, если понравится, соберите листья, цветы и корни, высушите и сможете пользоваться этим сырьем весь год. Благо, нехватки одуванчиков по весне не наблюдается.

Это привычное всем нам растение — просто кладеза необходимых для кожи полезных веществ. В нем множество минералов и витаминов, таких как медь, кальций, марганец, железо, бор, магний, цинк, калий, а также витаминов B₆, A, B₁, C, B₂, B₁₂, B₃ и D.

Любое средство с одуванчиком смягчает и разглаживает кожу, помогает лечить кожные высыпания, акне и пигментные пятна. Будучи отличным антиоксидантом, одуванчик помогает избавиться от признаков увядания кожи.

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

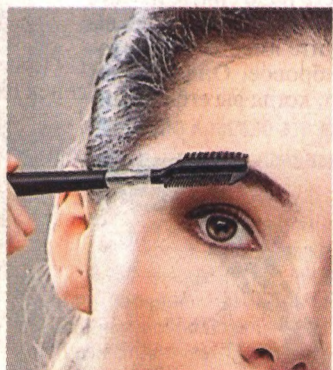
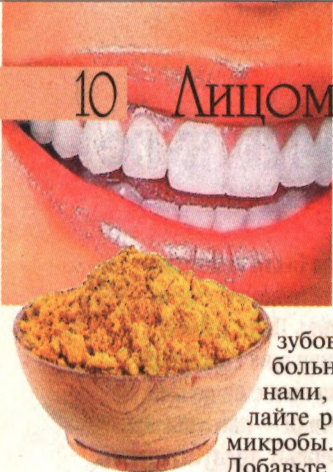
Измелчите листья одуванчика в кашу, смешайте по 1 ч. ложке этой кашицы и натертого на мелкой терке свежего огурца, добавьте столько овсяной муки, чтобы получилась масса, которая удержится на коже. Нанесите ее на кожу лица, шеи и область декольте. Через 40 минут смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет, освежает, витаминизирует кожу,

восстанавливает ее эластичность и упругость.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ч. ложке сока из листьев одуванчика и листьев щавеля, добавьте рисовую муку для загущения, перемешайте и нанесите кашу на кожу лица в несколько слоев. Через 15 минут смойте маску прохладной водой.



Маска обезжиривает кожу, сужает поры и обладает подсушивающим свойством.

ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Отожмите сок из листьев и цветков одуванчика и листьев подорожника, добавьте к слегка взбитому белку по 1 ч. ложке соков, перемешайте и нанесите в несколько слоев на кожу лица, оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Маска успокаивает раздраженную и воспаленную кожу, очищает и сужает поры, обеззараживает.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Измелите вымытые и высушенные листья одуванчика, отожмите из кашицы сок. Соедините 1 ч. ложку сока, столько же бананового пюре и нанесите маску на кожу лица в несколько слоев кисточкой на 15 минут. Если вы хотите более длительного воздействия, добавьте к массе загуститель. Если у вас сухая кожа — пшеничную муку, если склонная к жирности — крахмал. В этом случае сразу наносите маску толстым слоем на 30-40 минут. Смойте маску настоем зеленого чая.

Маска разглаживает кожу и возвращает здоровый цвет лица.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ

Выкопайте и тщательно вымойте корни одуванчика, мелко порежьте и залейте водой, чтобы она полностью покрывала сырье. Доведите до кипения, накройте, дайте остыть, процедите. Добавьте в отвар 1-2 капли своего любимого эфир-

ного масла, перемешайте и поставьте тоник в холодильник на хранение. Протирайте кожу лица раз в день.

Тоник освежает кожу и придает ей сияние.

Измелите и истолките до появления сока 2-3 листика одуванчика, соедините кашицу с 1 ч. ложкой домашнего творога для нормальной, сухой и увядающей кожи или с 1 ч. ложкой белка для жирной и проблемной кожи. Протрите места скопления веснушек и участки пигментированной кожи свежесжатым соком одуванчика, затем нанесите маску на кожу лица на 15-20 минут. Удалите маску с кожи тампоном, смоченным в кислом молоке или кефире, ополосните теплой водой.

Маска обладает выраженным отбеливающим эффектом.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАГОТОВКА

(пудра из корней одуванчика)

Вымойте и высушите в тени порезанные корни одуванчика, измельчите их в пудру и храните ее в герметичной посуде. Добавляйте пудру по 0,5 ч. ложки в кремы, лосьоны и тоники для усиления витаминного эффекта, используйте в качестве составляющей части для косметических масок, подмешивайте по щепотке в шампунь и кондиционер, чтобы добавить гладкости волосам.



ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Любые физические нагрузки вызывают потовыделение, а, значит, раскрытие пор кожи. Чтобы грязь и бактерии не попали в открытые поры и не вызвали воспаления, протрите кожу тампоном, смоченным тоником, в состав которого входит салициловая кислота. Она мягко отшелушивает клетки кожи, смывая кожное сало, грязь и пыль и обладает бактерицидным действием. После такой обработки кожи ничего вредоносного не попадет в раскрытые поры.

Так же можно обрабатывать кожу, если вам предстоят пыльные огородные работы.

ПУДРА + СПРЕЙ = ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА

Если по той или иной причине вы не можете использовать тональное средство, замените его обычной рассыпчатой пудрой. Сделайте макияж глаз, затем нанесите пудру на всю лицо и сбрызните фиксирующим спреем. Он придаст порошку кремовый оттенок, превращая в жидкую основу и закрепит на коже, не давая осыпаться раньше времени.



ПЕРЕД СВИДАНИЕМ



Все знают, что дневной макияж гораздо скромнее вечернего, обычно в нем много мягких пастельных оттенков. Но если прямо с работы вы идете на свидание, хотелось бы более ярких цветов. Но как превратить скромный дневной макияж в вечерний, если нет ни времени, ни возможности? Всегда носите с собой максимально яркую для вашего типа внешности помаду. Ее одной для создания вечернего образа будет достаточно. Накрасьте губы яркой помадой и припудрите лицо, чтобы не блестело. Все.

Откажитесь от подновления румян. В сочетании с яркой помадой, они добавят вашему лицу красноты и сделают похожей на куклу.

ФОТО В СУМЕРКАХ И ВЕЧЕРОМ

Майское солнце яростное и вредное, поэтому дорожащие своим здоровьем и красотой женщины уже активно пользуются солнцезащитным кремом. Но если вы знаете, что вам предстоит вечером фотографироваться, откажитесь на денек от этого крема. Содержащийся в нем оксид цинка или диоксид титана отражают свет вспышки, оставляя на коже серый или белый оттенок, отчего лицо на фото кажется безжизненным светлым пятном.

Если вы не рассчитывали фотографироваться и нанесли на кожу крем, перед началом съемки покройте лицо бронзером, чтобы получилась прослойка между светоотражающими компонентами крема и светом вспышки.



Подготовила Галина КРУПЕНИНА

Мне поставили диагноз: кольпит и эрозия шейки матки. Что делать дальше?

Необходимо выяснить причину возникновения кольпита (воспаления влагалища). Связано ли это с инфекционным агентом, с нарушением флоры влагалища или с тем и другим. После того как кольпит будет вылечен, необходимо приступить к лечению эрозии возможными методами.

Через 4 месяца после родов из молочных желез стало выделяться немного молока (сразу после родов его не было). Затем появилось уплотнение около соска, которое болело, компрессы, которые я делала по совету врача, не помогли. Через 2 недели я не выдержала и надавила на уплотнение. Из молочной железы выдавился белый стержень. Через полгода после происшедшего все повторилось. Я отсасывала молокоотсосом — 2 дня шло молоко, затем гной. Что мне делать?

Как Вы сами пишете, безусловно, обследование и лечение не было проведено в полной мере. Поэтому Вам лучше обратиться в областную больницу к врачу-маммологу (специалисту по заболеваниям молочной железы) или к онкологу (так как в онкологических диспансерах есть возможность полного обследования). Скорее всего, то, что Вы описали — киста, которая появилась после мастита (воспаления молочной железы), и она периодически наполняется содержимым.

ПРАВИЛО «ДВУХ ЗАКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ»

Родители подростков знают, как сложно бывает не только договориться, а просто поговорить со своими чадами в этом возрасте. Серьезный разговор быстро перерастает в скандал и желание если не убить, то как следует выпороть. Очень трудно сохранять спокойствие, когда ребенок не хочет тебя услышать, хамит или огрызается в ответ.

В момент бессилия от невозможности достучаться до собственного ребенка можно совершить непоправимый поступок, ударить или наговорить таких слов, после которых об установлении дружеских отношений речь уже не идет.

У психологов есть отличное средство на этот случай. Когда вы понимаете, что никаких чувств по отношению к ребенку, кроме гнева, не осталось, уйдите и закройте за собой не менее двух дверей. Посидите, успокойтесь, подумайте, восстановите здравомыслие. Когда вы вернете себе почву под ногами, приведете мысли в норму, вспомните детали скандала. Только после этого можно идти продолжать разговор, успокаивать ребенка, ведь ему такой всплеск чувств тоже нелегко дался, и искать компромисс.

Помните, внешность, физиологию, таланты ваш малыш получил от вас при рождении через гены. А вот его характер формируется под воздействием ваших поступков. Глядя на манеру поведения родителей, ребенок приобретает жизненные принципы и правила поведения. Какие бы красивые слова вы ни говорили, он будет делать кальку с вашего поведения. Именно поэтому так важно научить его спокойно и рассудительно решать проблемы и конфликты, научить внимательно относиться к желаниям и чувствам других людей. А для этого родителям полезно помнить про правило двух закрытых дверей, ведь в спорной ситуации, главное, сохранять трезвость мышления и спокойствие.



ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Моему мужу 28 лет. У него в паховой области стали появляться красные шершавые пятна, которые сильно чешутся. Они большие, сразу с обеих сторон и одинакового размера. Мазали мазью «Флуцинар», и через несколько дней они проходили, но через неделю вновь появлялись. Напоминают по виду лишай, но половым путем не передаются. Что это может быть и как можно вылечить?

По описанию эти пятна напоминают эритразму (бактериальное заболевание), паховую эпидермофитию или кандидоз паховых складок (грибковое поражение). Для уточнения диагноза нужно обследование (соскоб) на грибки.

Только после этого можно назначить лечение.

Скажите, если у человека аллергия, то можно ли в комнате ставить цветок диффенбахия? Я слышала, что он влияет на аллергию.

Можно, если нет аллергии непосредственно на этот цветок или сильно выраженной аллергической реакции на множество растений.

Виюне я родила дочку. Первый месяц был очень светлой, а сейчас привыкла, и у меня даже появилось время привести себя в порядок после беременности и родов. Дело в том, что на 6-м месяце беременности у меня на лице появились пигментные пятна. Мне говорили, что после родов они пройдут, но не прошли. Еще у меня выпадают ресницы. Помогите, пожалуйста, справиться с моими проблемами.

Не забывайте о том, что все изменения в организме беременной, а затем и кормящей мамы обусловлены сложным комплексом гормонально зависимых перестроек. Они происходят постепенно, не за один день и даже месяц. Все потихоньку придет в норму. Вам сейчас требуется в основном полноценное питание, достаточный (по возможности) отдых и хорошее настроение.

Выпадение ресниц (как и других волос) во время беременности или после родов — дело обычное, естественное, связанное с некоторыми особенностями роста волос в этот период. Это не заболевание, это пройдет. То же можно сказать и о пигментации: скорее всего, она пройдет сама. Можно использовать отбеливающие препараты, например, крем (не гель!) «Скинорен» на протяжении не менее 4-6 месяцев. Кормящей маме они не навредят.





ОТВЕТЫ мамам

У моей дочери в 3 года в общем анализе мочи нашли соли. Что нам делать, насколько это серьезно?

Вам необходимо серьезно обследовать ребенка: провести исследование суточной мочи, ультразвуковое исследование почек, мочевого пузыря, сделать рентгенографию почек, проконсультироваться у нефролога. На сегодняшний день выделение солей (фосфатов, оксалатов, уратов и др.) с мочой встречается у детей разного возраста. И хотя это явление может быть связано с тяжелыми нарушениями работы почек (нефрит), у детей они чаще проходящие и связаны с легкими отклонениями обмена веществ, дефицита витаминов и др. В таких случаях детям назначают обильное питье, рекомендуют придерживаться специальной диеты. Но в лю-

бом случае лечение врач сможет назначить только после полного обследования.

Правда ли, что в подростковом возрасте у девочки может быть мастит? Что необходимо при этом делать?

Раньше считалось, что маститы в детском возрасте бывают у детей только в период новорожденности. Однако сегодня мастит встречается и у девочек пубертатного возраста. Воспаление молочных желез возникает при нарушении гормонального гинекологического статуса девочки. На фоне этого небольшие царапины или ушибы могут стать пусковым моментом в развитии заболевания.

Проявления мастита зависят от его формы. Серозная форма соответствует ранней стадии заболевания (до 3 суток), когда появляется болезненность и небольшое уплотнение участка железы. Инфильтративная форма мастита развивается на 3-5-е сутки от начала заболевания. Появляется выраженная болезненность и покраснение чаще всего в околососковой зоне. Абсцедирующая форма мастита развивается на 6-10-й день и характеризуется повышением температуры, возможно, гнойными выделениями из соска. Диагноз ставится на основании осмотра и УЗИ молочных желез.

Лечение серозного и инфильтративного мастита консервативное (антибиотики, компрессы с раствором димексида). При абсцедирующей маститах необходимо хирургическое вскрытие гнойного очага под контролем УЗИ.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА



ИГРОВАЯ КОМНАТА: ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ИЛИ НЕТ?

Все знают, насколько трудно бродить с малышом по торговому центру в поисках нужного товара. Ему трудно долго просто ходить или сидеть, ничего не делая. Поэтому перед каждым родителем рано или поздно встает вопрос, мучить малыша, оставляя рядом с собой, или отдать его на время шопинга в детскую комнату?

Решение в любом случае за вами, но если вы еще ни разу не оставляли свое чадо в детской комнате, вам надо знать некоторые моменты.

● Прежде всего этого нельзя делать, если ваш малыш никогда и никогда не оставался без вас и вообще очень настороженно относится к незнакомым людям или даже боится их. Успокаивать его в детской комнате и заниматься только им одним некому.

● В детской комнате за детьми нет должного присмотра. Обычно там работают 1-2 человека, не больше, а детей может быть много. К тому же этот работник еще должен общаться с родителями. Понятно, что организаторы детской комнаты позаботились, чтобы в ней не было травмирующих предметов и оборудования. Но никто не гарантирует отсутствия одновременно с вашим ребенком какого-нибудь гиперактивного сорванца, который может обидеть или травмировать вашего малыша и без подручных средств. Уследить за таким количеством незнакомых друг с другом детей ни одному, ни двум людям не под силу.

● Поскольку перед глазами работника детской комнаты за день проходит несколько десятков детей и их родителей, он просто физически не может всех запомнить, да еще его внимание все время занято детьми, поэтому было несколько случаев попыток киднеппинга из детских комнат.

И это не считая того, что вашему ребенку, возможно, придется контактировать с больными детьми и то, что уборка и дезинфекция помещения, возможно, проводится только после закрытия комнаты или и того реже. Возможно, дезинфекция вообще не проводится, только обычная уборка.

Так что, подумывая о том, чтобы оставить своего малыша в детской комнате, вспомните все эти моменты, чтобы потом не разочароваться.

Подготовила Галина УШАКОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 18 лет. Две года назад я лежала в гинекологии, поставили диагноз: гонорея. Выписали с хорошими результатами. После этого на половых губах стали появляться водяные болячки. Ездил к гинекологу-венерологу, сдала все анализы, поставили диагноз: герпес. Назначили мазь «Ацикловир». Она помогла, но периодически снова выскакивают болячки, без мази не могу. При половом акте часто бывает сильное жжение на половых губах. Связано ли это с герпесом? Можно ли от герпеса излечиться?

Герпес относится к персистирующим инфекциям, то есть постоянно проживающим в организме. По крайней мере, на современном этапе медицина не располагает средствами, способными убить его или заставить покинуть нас навсегда.

Жжение в области слизистого оболочки вполне может быть вызвано именно герпесом.

Лечение герпетической инфекции проводят средствами, подавляющими активность вируса и активизирующими иммунные силы. Поскольку у Вас часто наблюдаются рецидивы инфекции, Вам нужно посоветоваться с врачом на предмет более интенсивного лечения, нежели мазь «Ацикловир».

Мне 16 лет. Когда я была на третьем месяце беременности, я впервые пошла к врачу. Мне сказали, что у меня остроконечная кондилома, что в период беременности ее не лечат и что это предрак. Действительно ли это так? Сейчас у меня 34 недели беременности. Можно ли ее вылечить и как?

Остроконечные кондиломы представляют собой вирусное заболевание половых органов, вызываемое вирусом папилломы человека. Имеется связь между поражением шейки матки определенными типами этого вируса и развитием злокачественных опухолей, но сами кондиломы не считаются предраком.

Лечение заключается в удалении кондилом различными методами. При беременности отдают предпочтение криодеструкции (жидким азотом), лазерной или электрокоагуляции, то есть нехирургическим способам.

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ— БИЧ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Эта проблема охватила практически все страны мира, она негативно влияет на общее здоровье подрастающего поколения сейчас и грозит еще большими проблемами в ближайшем будущем. Ведь здоровье человека формируется в детском возрасте. Поэтому лишний вес у ребенка представляет угрозу не только для стройной фигуры в будущем, но и для качества и продолжительности жизни.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

● В нашей стране от 15 до 20 % детей излишне упитаны, а еще 5–10 % страдают от ожирения.

● Число подростков с излишним весом за последние 15 лет удвоилось.

● Более чем у 50 % малышей ожирение диагностируется в возрасте до 2 лет, к 5 годам такой диагноз ставят уже 90 % детей с лишним весом. То есть это уже не просто излишний вес, это уже серьезное заболевание — ожирение.

● В группу риска входят ученики начальных классов, которые имеют карманные деньги и, находясь какое-то время без надзора взрослых, имеют возможность покупать вредную пищу, вызывающую ожирение.

● Если раньше доля дошкольников среди имеющих лишний вес детей была невелика, то за последние 20 лет число таких детей увеличилось на 60 %.

● Длительное недосыпание в младшем возрасте прямо влияет на увеличение массы тела. Каждый лишний час ежедневного сна уменьшает индекс массы тела до 60 %.

● Вероятность иметь избыточный вес и ожирение возрастает на 40 %, если в комнате ребенка есть телевизор, или он смотрит его более 2 часов в день.

● Предрасположенность к ожирению характерна для детей, чьи мамы курили во время беременности. Развивающееся из-за никотина подавление рефлекса насыщения приводит к перееданию и, как результат, к ожирению.

● Наличие 4 друзей с ожирением увеличивает риск набрать лишний вес.

ФАСТФУД — ДРУГ ОЖИРЕНИЯ

В последние годы ожирением стали страдать дети в странах с низким и средним уровнем дохода населения, потому что там они более

подвержены опасности неадекватного питания в раннем и школьном возрасте. Специалисты относят это за счет распространения сетей быстрого питания по всему миру. Все знают, что еда в этих закусочных содержит огромное количество жиров, сахаров, соли, у нее высокая энергетическая плотность и низкое содержание микронутриентов. Такое питание, как правило, дешевле, но имеет более низкую пищевую ценность. В сочетании с невысоким уровнем физической активности это приводит к резкому росту распространения детского ожирения, а проблема полноценного детского питания остается нерешенной.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС?

Правильно оценить вес ребенка можно с помощью следующих величин: в возрасте 4,5–5 месяцев происходит удвоение массы тела по сравнению с массой тела при рождении, к году она утраивается.

Дальнейшие прибавки веса должны составлять около 2 кг в год. В период полового созревания они могут достигать 5–8 кг. Об ожирении говорят, когда масса тела превышает идеальную на 20%.

Различают три критических периода, когда частота развития ожирения значительно

повышается: ранний детский возраст (от рождения до 3 лет), дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) и подростковый возраст, или период полового созревания (от 12 до 17 лет).

РЕБЕНОК ПОЛНЫХ РОДИТЕЛЕЙ ОБРЕЧЕН НА ОЖИРЕНИЕ?

Представьте себе тучную пару, которая выгуливает толстого пса. Нетрудно догадаться, каким у них будет ребенок. Имеет значение не генетический фактор, а неправильное пищевое поведение родителей и несбалансированное питание. Диетические



привычки детей, так же как и образ жизни, целиком формируют взрослых.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНКУ НАДО ПОХУДЕТЬ?

Похудеть следует до наступления подросткового возраста, пока организм еще не сформировался. Сначала необходимо провести медицинское обследование. Если выяснится, что никаких физиологических причин для ожирения нет, нужно искать психологические причины и начинать коррекцию веса с их устранения. У детей душевный дискомфорт часто становится поводом для того, чтобы заглянуть в холодильник. Поэтому избавление от лишних килограммов нужно начать с установления доверительных отношений с ребенком. Помните, каждый год, в течение которого ребенок «носит» на себе лишние килограммы, увеличивает его шанс вырасти толстым.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Для ребенка избавление от лишних килограммов становится психологической катастрофой, один он с ней не справится. Успех лечения зависит от готовности родителей поменять «вкусный» и малоподвижный образ жизни на полезный и активный. Диета должна распространяться на всех членов семьи. Не стоит приносить в дом «запрещенные» продукты и испытывать детское терпение. Лучше наполнить холодильник здоровой пищей и есть ее вместе с ребенком. Именно родители должны ограничить потребление фаст-фуда, привлечь ребенка к совместному приготовлению здоровой еды, нау-



чить красиво накрывать стол и устраивать семейные трапезы. По данным специалистов, в половине российских семей уже нет традиции совместных ужинов. И всего чуть более половины подростков завтракают дома, потому что их родители ограничиваются по утрам чашкой кофе или чая.

МОЖНО ЛИ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Для того чтобы похудеть, есть только один способ — меньше есть и больше двигаться. Никакие чудодейственные таблетки, чаи, коктейли и пояса для похудения не избавят от жировых накоплений. Применение данных средств в детском возрасте вообще недопустимо.

ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ДИЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ВЗРОСЛОЙ?

Ограничения в еде не должны наносить ущерб растущему организму. Без ущерба можно исключить из рациона колбасы, копчености, приправы, пряности и всевозможные кондитерские излишества. Животные жиры, картофель, соль и хлеб следует только ограничить. Белки, содержащиеся в молочных продуктах, рыбе и нежирном мясе, необходимы для нормального роста и развития ребенка. Их он должен получать в достаточном количестве. Потребность в витаминах и микроэлементах покрывается за счет растительных продуктов.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?

Накладывать запрет на все вкусное бесполезно. Запретный плод, как известно, сладок, и ребенок найдет способ его отведать. Строгости касаются только вредных перекусов мучным и сладким. Фрукты и натуральный сок без сахара помогут пережить время от обеда до ужина. Чтобы ребенок не мучился от голода, питание должно быть частым, 6-7 раз в день небольшими порциями. Каждый прием пищи лучше начинать со стакана разбавленного сока или морса. Сладости в рационе ребенка не исключаются совсем, но ограничиваются, особенно легкоусвояемые углеводы: сахар, варенье и кондитерские изделия.

КАКИЕ ЕЩЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОМОГАЮТ СБРОСИТЬ КИЛОГРАММЫ?

Ожирение возникает тогда, когда не растрчиваются потребляемые калории. Пища — это строительный материал. Переварива-

ясь, она высвобождает энергию, которая необходима для работы всего организма. «Приход» энергии должен быть равен ее расходам. Все, что не перегорело, отложится про запас в виде жира. Больше всего топлива «сжигают» мышцы. Для утилизации хранящихся ресурсов необходимо, чтобы мышечная система работала постоянно. Самые благоприятные результаты дает активный семейный отдых. Ребенок в этом случае получает не только мышечную нагрузку, но и психологическую разгрузку.



ЗАМЕТКА ДЛЯ БАБУШЕК

Часто именно бабушки становятся причиной того, что ребенок не может похудеть. Особенно, если малыш проводит у них выходные дни один без родителей. Дело в том, что долгие годы упитанный ребенок считался здоровым, а хороший аппетит только приветствовался. По старой памяти бабушки продолжают радоваться, когда их внуки с удовольствием едят и нахваливают бабушкину стряпню. А чем бабушки любят баловать внуков? Блинчиками, оладушками, пирожками. Как раз теми блюдами, которые ребенку с избыточным весом абсолютно противопоказаны.

Уважаемые бабушки, если ваша дочь или невестка говорят, что ребенок худеет, сидит на диете, прислушайтесь. Потому что жалея «голодающего» деточку, вы оказываете ему медвежью услугу, отнимаете у него здоровье и годы жизни.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕНЕСТИ ДИЕТУ?

Ограничение в питании тяжело даже во взрослом возрасте. Что уж говорить о ребенке? Поэтому с детьми лучше не укрощать аппетит ограничениями, а хитрить.

● Маленькая тарелка, наполненная до краев, психологически выглядит более объемно, чем скромное количество еды в обычной тарелке. Лучше купить детский (или кукольный керамический) сервиз. Тогда перемены в посуде будут не так наглядны.

● Позволяйте ребенку без ограниче-

ния есть те продукты, от которых не полнеют. Перед первым блюдом давайте большую порцию овощного салата. Еды визуально будет казаться много, а ее калорийность будет низкой. Например, горсть изюма и горсть винограда. Объем один, а калорийность разная. Кроме того в винограде больше воды, значит, насыщение наступит быстрее.

● Старайтесь использовать щадящее приготовление пищи, без жиров. Если лишить малыша любимой картошки, он будет страдать, у него может развиться неврологическое заболевание. А вот если заменить калорийное пюре или жареный картофель на отварной или печеный — это будет и полезно, и не менее вкусно.

● Купите пароварку и гриль. Не кладите в пищу масло, жирные приправы: соусы, майонез, сметану. Это обеспечит соблюдение диеты, а ребенок их отсутствия не заметит.

● Пересмотрите меню всей семьи, даже если вы не страдаете лишним весом. Исключите из своего рациона все вредное и жирное. Просто не держите такой еды в холодильнике.

● Балуйте свое чадо его любимыми блюдами, так ребенок не будет чувствовать себя обделенным. А если он будет просить вредное и запрещенное — предлагайте альтернативу. Сладости и пирожные можно заменить фруктами, газировку — соком, колбасу — отварным мясом или языком, нарезанными тонкими ломтиками.

● Добавьте в меню, если нет врачебных противопоказаний, столовую минеральную воду. Это уменьшит аппетит, улучшит всасывание пищи, оздоровит организм.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОЖИРЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Дети, страдающие ожирением, подвержены возникновению во взрослом возрасте сердечно-сосудистых заболеваний, развитию диабета, появлению остеоартрита, крайне инвалидизирующего дегенеративного заболевания суставов, некоторых онкологических заболеваний (внутриматочных, молочной железы, толстой кишки) и инвалидности. Риск этих заболеваний возрастает по мере увеличения ИМТ (индекса массы тела).





СОСНА

хорошо закупоренной стеклянной посуде. Срок годности продукта — 2 года.

доказали эффективность использования пыльцы в лечебных целях.

СОСТАВ

Пыльца сосны содержит около 200 полезных веществ, которые укрепляют здоровье человека и защищают его от болезней. Все входящие в состав пыльцы активные вещества прекрасно сбалансированы: белки, липиды, аминокислоты, углеводы, холин, нуклеиновые кислоты, микроэлементы и витамины. Кроме того, в ней содержатся такие биологически активные элементы, как флавоноиды, энзимы, пигменты, антибиотики, моносахариды, полисахариды и др.

Секрет такого богатого состава пыльцы в том, что она является половой клеткой, предназначенной для оплодотворения. Поэтому каждое зернышко пыльцы несет в себе все необходимые для развития зародыша вещества.

СВОЙСТВА

Многочисленные научные исследования биологического состава сосновой пыльцы и ее влияния на организм человека

Что может пыльца:

- предохраняет организм от преждевременного старения: по антиоксидантной активности она примерно в 20 раз превосходит витамин С и в 50 раз — витамин Е
- оказывает сильное противовоспалительное и антибактериальное действие
- снижает кровяное давление
- уменьшает вязкость крови, препятствует тромбообразованию
- снижает ломкость капилляров
- увеличивает уровень гемоглобина в крови
- нормализует кровообращение в клетках мозга, улучшает память
- повышает иммунитет и защитные силы организма
- эффективна для профилактики аллергии и онкологических заболеваний
- повышает половую потенцию у мужчин, лечит аденому и простатит
- лечит заболевания органов дыхания: туберкулез легких, хронический бронхит и др.
- замедляет процесс старения кожи, делает ее более эластичной и упругой

Пыльца — самое ценное, что есть у сосны. Она содержит все необходимое для зарождения новой жизни и по праву считается одним из лучших природных источников питательных веществ. По сравнению с пыльцой, собираемой пчелами, пыльца сосны имеет единый источник происхождения, стабильный состав, не содержит ядовитых примесей и животных гормонов.

Сосновая пыльца уже на протяжении тысячелетий используется в народной медицине многих стран. Упоминания о ней, как о ценном продукте питания и лекарственном средстве, встречаются в книгах Древнего Египта, Греции, Рима, арабских стран. В старинных китайских медицинских трактатах сосновую пыльцу за ее удивительные свойства называли «волшебным лекарством».

СБОР

Пыльца сосны созревает в пылевых мешочках мужских шишек. Под микроскопом видно, что она имеет воздушные пузырьки, благодаря которым ветер легко переносит ее на десятки и сотни метров. Пылинки попадают на смолистые женские шишки и приклеиваются к ним. Пыльцы образуется так много, что земля под

деревьями полностью покрывается желтоватым налетом.

Период опыления сосны продолжается со второй половины мая до середины июня. Собирая пыльцу нужно из шишек до ее осыпания. Для этого срезают желтые шишки, сушат на солнце, вытряхивают из них пыльцу, просеивают ее через густое сито и вновь просушивают. Хранят пыльцу в сухом прохладном месте в бумажных мешочках или

ХОТИТЕ ДЕВОЧКУ?

Японские ученые выяснили, что если

менструация у девушки начинается раньше, чем у ее ровесницы, то, скорее всего, она родит девочку. В ходе исследования ученые опросили более 10000 матерей. Экспертов интересовало, когда у женщин начались месячные и каков пол их ребенка. 46% детей, рожденных от матерей, у которых месячные начались в возрасте 10 лет, были мальчиками. Данный показатель вырос до 50%, если месячные начинались в возрасте 12 лет и до 53%, если они приходили в 14-летнем возрасте. Данное исследование подтверждает предыдущую работу, выявившую высокие показатели женского гормона эстрадиола у женщин, у которых месячные начинались раньше 12 лет. По мнению ученых, это может приводить к тому, что оплодотворенные яйцеклетки с зародышем мужского пола просто не приживаются.



ХРАП ВЫЗЫВАЕТ БРОНХИТ

Люди, храпящие во сне, чаще болевают хроническим бронхитом, утверждают корейские ученые. В проведенном ими исследовании приняли участие 4270 человек, в числе которых были как страдающие, так и не страдающие от храпа. За период наблюдений у 314 из них был впервые диагностирован хронический бронхит. После учета информации о возрасте и известных факторах риска хронического бронхита (например, курение), исследователи обнаружили, что храп может также способствовать развитию заболевания. В частности, у людей, храпевших время от времени (до 5 ночей в неделю), хронический бронхит возникал на 25% чаще, чем у не страдающих от храпа. У тех, кто храпел практически каждую ночь, риск развития бронхита увеличивался на 68%. Причина взаимосвязи между храпом и бронхитом пока неясна. Ученые полагают, что вибрация верхних дыхательных путей при храпе может так или иначе способствовать развитию воспаления.



- улучшает обмен веществ, обладает способностью расщеплять жировые отложения
 - нормализует работу центральной нервной системы
 - повышает работоспособность и жизненный тонус, помогает восстановить силы после тяжелой болезни или операции.
- Очень полезно принимать пыльцу сосны с медом пожилым людям. Эта смесь оказывает антисклеротическое действие, нормализует липидный состав крови и артериальное давление.

ПРИЕМ

Пыльцу сосны рекомендуется принимать по 1 ч. — 1 ст. ложке 2 раза в день до еды.

Препараты из пыльцы перед употреблением необходимо рассасывать или растворять в воде. После приема пыльцы в течение 15-20 минут нужно воздержаться от приема каких-либо жидкостей.

При повышенной кислотности желудочного сока лекарственные средства, содержащие пыльцу сосны, необходимо принимать за 1,5-2 часа до еды или через 3 часа после еды, разбавляя их теплой водой.

При пониженной кислотности желудочного сока препараты, приготовленные на основе сосновой пыльцы, принимают непосредственно перед едой или во время еды, разбавляя холодной кипяченой водой.

Мед с пыльцой сосны рекомендуется принимать взрослым по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, детям от 2 до 5 лет — по 1/4 ч. ложки 3 раза в день, детям от 6 до 12 лет — по 1/2 ч. ложки.

Кроме того, пыльцу можно заваривать как чай, а также настаивать на спирте.

Курс лечения пыльцой обычно проводят в течение 3-4 недель, после чего необходимо сделать 2-недельный перерыв и повторить курс.

ВНИМАНИЕ!
Препараты сосновой пыльцы противопоказаны при гепатите и гломерулонефрите.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК

300 г мужских соцветий сосны (желтых шишек) залить 0,5 л водки и настаивать в прохладном месте в течение суток. Затем долить 2 стакана горячей воды и настаивать в течение 5 часов. Настой процедить, соцветия отжать. После этого добавить в настой 1 кг сахара и томить смесь под крышкой на водяной бане в течение 30 минут. Снять с огня и настаивать до охлаждения. Затем перелить сироп в стеклянную емкость и укупорить.

Принимать по 1 ст. ложке (разбавляя кипяченой водой) 3 раза в день в течение 2-3

недель при туберкулезе легких и других заболеваниях органов дыхания.

300 г молодых зеленых шишек сосны измельчить, поместить в эмалированную посуду и засыпать 300 г сахара. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место до образования сиропа. Затем сироп разлить в бутылки.

Принимать по 2-3 ч. ложки на 1 стакан горячего чая при бронхите, пневмонии, туберкулезе, а также в качестве общеукрепляющего средства.

По этому рецепту сосновые шишки нужно собирать во время перехода их цвета из зеленого в коричневый (с преобладанием последнего).

90 сосновых шишек залить водой и вымачивать 2 суток, периодически меняя воду. Затем залить шишки 3 л свежей воды и варить до разваривания. Процедить через дуршлаг, шишки выбросить, а в отвар добавить 3 кг сахара и варить сироп 30 минут.

Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день (утром натощак и на ночь) при заболеваниях органов дыхания и как общеукрепляющее средство.

МЕНЮ ДЛЯ ПРЕКРАСНЫХ ДАМ

Ученые назвали самые полезные для женщин продукты. Первой в списке стоит квашеная капуста. Она нормализует пищеварение и выводит из организма вредные вещества. На втором месте — авокадо. В нем содержится большое количество витаминов, которые положительно влияют на состояние кожи и волос. Кроме того, вещества, входящие в состав авокадо, способствуют расщеплению и выведению холестерина из крови. На третьем месте — киви. Этот фрукт сохраняет упругость и молодость кожи. В список самых полезных для женщин продуктов вошли также шампиньоны и твердый сыр.

А женщинам, которые планируют беременность, ученые советуют употреблять больше продуктов, богатых фолиевой кислотой. Выяснилось, что для нормального развития плода в утробе будущей маме нужно обязательно в течение полугода до зачатия получать в сутки как минимум 500 мкг фолиевой кислоты. Больше всего этого полезного вещества содержится в фасоли, шпинате, крупах, а также в спарже, авокадо и брюссельской капусте.



«БЕЗОПАСНЫЙ ШРИФТ»

Длительное сидение перед монитором компьютера вредно для глаз. У кого-то зрение резко садится, а у кого-то глаза болят, краснеют. Люди, которым приходится проводить много времени за компьютером, могут немного снизить напряжение глаз, используя «безопасный» шрифт. Исследователи из США установили, что самым оптимальным для зрения компьютерным шрифтом является Verdana. При чтении текстов, набранных этим шрифтом, глазные мышцы испытывают наименьшее напряжение, так как из-за отсутствия засечек у букв он обладает хорошей «читабельностью». Оптимальный же для глаз размер экранного шрифта составляет 10-12 пунктов.



18 Ваш сад ПРИВИВКА КОРОЙ

Бывает так, что ранней весной, как только стает снег, вы обнаруживаете в своем саду на штамбах молодых яблонь обширные белые раны. Обычно они бывают в нижней части, у самой земли. Это случается чаще всего в теплые снежные зимы и свидетельствует о том, что кто-то из грызунов полакомился корой. Скорее всего, это — мыши. Они свободно передвигаются по земле под толстым слоем снега, уничтожая все, что попадает им на пути: семена сорняков, опавшие яблоки, кору молодых деревьев.

Поврежденные мышами деревья будут долго болеть и могут погибнуть, если не принять срочные меры. Обычно в таких случаях рекомендуют прививку «мостиком», но она сложна и не всегда удается. Но есть и другой способ — прививка корой. В этом случае рану закрывают куском новой коры, взятой с другого дерева. Для удобства проведения этой прививки сделайте выкройку. Приложите к ране лист бумаги и обведите карандашом ее очертания. Если края раны извилисты, обрежьте их острым ножом, придав ране более плавные линии. По такой выкройке будет легко вырезать нужный кусок коры. Кору можно взять с любой яблони, даже дикой. Важно только, чтобы кора была молодой, здоровой и эластичной. Теперь необходимо подогнать заплатку как можно точнее и закрепить ее маленькими гвоздиками (длиной 1,5–2 см). Накладывая заплатку, не перепутайте верх и низ! Затем тщательно обмотайте рану изоляционной лентой (липкой стороной вверх), накладывая ее виток за витком, не перекручивая и не оставляя щелей. Сверху закройте все плотной бумагой от солнца. Срастание произойдет быстрее, если за больным деревцем хорошо ухаживать: поливать и подкармливать азотными удобрениями (20–30 г на ведро воды), рыхлить приствольный круг и укрывать его мульчирующим материалом.



КАК БОРОТЬСЯ С ВОЛЧКОВАНИЕМ

Серьезной проблемой для владельцев старых садов являются волчки — вертикальные побеги на плодоносящих ветвях, которые ослабляют дерево и снижают его урожайность.

Общепринятым методом борьбы с волчкованием считается обрезка 2–3-летних и выламывание молодых волчков до начала цветения. При нарушении технологии обрезки, когда после нее остаются пеньки или ранки, и использовании тупого инструмента волчки могут появиться вновь на тех же местах. Чтобы борьба с волчкованием была эффективной, следует соблюдать следующие правила.

- Молодые (зеленые) волчки следует срезать против роста основного ствола или ветви, делая перед этим у основания волчка надрез остро заточенным тупоконечным ножом — тогда не остается глубоких ранок.
- При срезке волчка нельзя допускать разлохмачивания краев ранки.
- Если необходимо загустить крону, то старые волчки срезают до первого разветвления от ствола или ветви, тогда боковой побег от волчка будет плодоносящим.
- Работами по удалению старых волчков лучше заниматься до начала сокодвижения.
- Для увеличения урожайности борьбу с волчками надо сочетать с омолаживающей обрезкой средней и нижней части кроны.

К ЧЕМУ СТУЧИТ ДЯТЕЛ?

К нам каждую весну прилетает дятел и стучит в стену дома. Хорошо это или плохо?

Просто так дятел в стену стучать не будет. Он отыскивает там корм в виде личинок жуков-усачей, короедов и других вредителей, личинки которых точат мертвую древесину. Это и хорошо, и плохо. Плохо, что личинки точат дом. Хорошо, что дятел их уничтожает. Но вам надо озаботиться проверкой состояния дома, особенно, если он покрыт снаружи дранкой или деревянными планками, под которыми как раз и может портиться сруб.



НЕ СПЕШИТЕ С ПОВТОРНЫМ ПОСЕВОМ

Озабоченные запаздыванием всходов на своих грядках огородники часто не выдерживают и пересевают их снова. В результате всходы, полученные от двух посевов, оказываются загущенными и приносят новые проблемы. Приведенные данные, возможно, помогут вам избежать этого.

КУЛЬТУРА

ЧИСЛО ДНЕЙ ОТ ПОСЕВА ДО ВСХОДОВ

	при + 12°	при + 20–22°
баклажан	—	8–10
горох	9–10	5
капуста	9–10	5–7
лук-порей	20–22	10–12
морковь	15–17	6–7
огурец	—	6–7
перец	—	12–14
петрушка	—	14–15
редис	10	5–6
свекла	12	6–7
сельдерей	—	14–15
салат	8	3–4
томат	25–27	7–8
фасоль	—	8–10
шпинат	20	10–12
кабачок	—	7–8





ЗАКУСКА В ЧАШЕЧКАХ ИЗ САЛЯМИ

Поместите ломтики салями в форму для маффинов с небольшими выемками, сложите полосу фольги в несколько слоев и как прищипками закройте ломтики салями, чтобы из них получились чашечки. Запекайте их в духовке, пока краешки ломтиков не станут коричневыми 6-8 минут, выньте их из формы, переверните на бумажное полотенце и дайте остыть, только после этого снимите прищипки из фольги. Заполните закусочные чашечки по своему вкусу, используя маринованные грибы, маринованные артишоки, жареный или консервированный сладкий перец, моцареллу, как на фото, или добавьте оливки, маслины, ломтики вареного яйца, кусочки пикулей.



СВИНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С ИНЖИРОМ

Замочите в воде 12 деревянных шпажек. Порезьте 700 г свиной вырезки на порционные кусочки для шашлыка со стороной около 3 см. Смешайте 1 ст. ложку паприки, по 1 ч. ложке соли, перца и лукового порошка, по 0,5 ч. ложки чесночного порошка и белого перца, 0,25 ч. ложки острого красного перца. Перемешайте специи с мясом, чтобы каждый кусочек был ими покрыт, накройте и поставьте мясо в холодильник. Взбейте вместе 0,25 стакана бальзамического уксуса, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку дижонской горчицы, 2 ч. ложки растительного масла. Разрежьте пополам 12 штук сушеного инжира.

Нанижите на шпажки мясо вперемежку с инжиром и поставьте в духовку, разогретую на режиме гриль до 145°. Жарьте шашлычки 5 минут, затем выньте, хорошенько смажьте уксусно-медовым соусом и жарьте в духовке еще 5 минут. Затем выньте шашлычки, дайте им постоять 5 минут и подавайте, украсив по желанию каждую шпажку помидорчиками черри, а все блюдо — порезанным базиликом и раскрошенным голубым сыром.

ЗАПЕЧЕННЫЕ ТОРТИЛЬИ С НАЧИНКОЙ

В сковороде разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, спассеруйте на нем 0,5 головки мелко порезанного лука и 1 порезанный мелкими кубиками красный сладкий перец. Добавьте 2 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложку молотого тмина, 300 г томатного соуса или кетчупа, 250 г освобожденных от кожицы и семян, порезанных кубиками помидоров. Доведите смесь до кипения, поварите 5 минут, снимите с огня, отложите 1 стакан массы. Для начинки смешайте 0,5 кг отварного или жареного мелко порезанного или разобранного на волокна мяса курицы, по 250 г натертого на терке сыра, пучок рубленой кинзы. Добавьте к этой массе стакан приготовленного соуса, перемешайте, посолите, поперчите, при желании добавьте другие специи. Разложите начинку по 12 кукурузным или пшеничным лепешкам, сверните их и выложите швом вниз в форму, куда вы предварительно выложили половину оставшегося соуса. Вторую половину вылейте поверх лепешек, посыпьте их тертым сыром и запекайте в разогретой духовке, пока сыр не запустыжится.



СВИНИНА С ЦИТРУСОВЫМ СОУСОМ

Обсушите 4 свиные отбивные из корейки с косточкой бумажным полотенцем, посолите, поперчите и равномерно посыпьте 0,5 ч. ложки сахара. Посахаренной стороной выложите в сковороду с раскаленным маслом и жарьте около 5 минут, пока эта сторона мяса не карамелизуется, и не приобретет коричневый цвет. В это время мясо не трогайте, только встряхивайте сковороду. Затем переверните куски мяса, жарьте еще 1 минуту, затем вместе со сковородой снимите с огня и оставьте на сковороде на 10 минут, чтобы мясо дошло.

За это время смешайте в комбайне или блендере 1 ч. ложку цедры лимона, 2 ст.

ложки лимонного сока, 1 измельченный зубок чеснока, 1 ст. ложку дижонской горчицы, 1 ч. ложку сухого орегано, на кончике ножа молотый тмин, 0,5 пучка порезанной кинзы и 0,25 стакана растительного масла. Постарайтесь взбить все это в эмульсию. На тарелку вылейте половину этого соуса, выложите мясо, затем смешайте оставшийся соус с соками, оставшимися на сковороде и полейте мясо сверху.





ПРЯНЫЕ КРЫЛЫШКИ

У 1 кг куриных крыльев отрежьте кончики, обмажьте их подготовленной смесью. Для нее смешайте по 2 ст. ложки соевого соуса, кетчупа и соуса чили, по 1 ч. ложке черного перца, паприки и лукового порошка, 0,5 ч. ложки соли. Разогрейте духовку до максимальной температуры, выложите в застеленную фольгой и смазанную маслом форму крылья и запекайте их 10 минут, затем уменьшите температуру до средней и запекайте до готовности.

За это время приготовьте ирисочный соус для подачи. Высыпьте на чистую сухую сковороду 0,5 стакана сахара и доведите сахар на среднем огне до состояния, когда он начнет плавиться, сдвиньте расплавленный сахар на середину сковороды и, помешивая, доведите до янтарного цвета. Добавьте 0,5 стакана теплого молока, 2 ст. ложки сливочного масла и, помешивая доведите до загустения.

В большой сковороде на среднем огне растопите 1 ст. ложку сливочного масла, добавьте 0,5 стакана панировочных сухарей, посолите, поперчите, добавьте 1 измельченный зубок чеснока и, помешивая, готовьте, пока не получите масляную крошку.

При подаче влейте на тарелку ирисочный соус, выложите крылышки, посыпьте крошкой и украсьте порезанным зеленым луком и острым перцем.

ПИЩЕЧКИ ИЗ ЦУККИНИ

Порежьте 3 больших цуккини на кружки, смажьте растительным маслом и запекайте в разогретой духовке 5 минут, затем выньте, смажьте вашим любимым томатным соусом или кетчупом, посыпьте тертым сыром (желательно моцареллой), сверху выложите по несколько ломтиков мини пепперони. Посыпьте сухим орегано и запекайте, пока сыр не расплавится и не образует корочку.



ЛОСОСЬ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

Пассеруйте на 1 ст. ложке растительного масла 1 тонко порезанный лук порей, пока он не станет мягким, добавьте 1 стакан куриного или рыбного бульона, поварите 3-5 минут, влейте 100 мл сливок, посолите, поперчите, при желании добавьте специи по выбору. Опустите в кипящий бульон 250 г замороженного зеленого горошка, 4 куска филе красной рыбы без кожи, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 12-15 минут в зависимости от толщины кусков рыбы. Подавайте с картофельным пюре.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРЕВЕТОК

Для маринада смешайте треть стакана сока лайма, 3 ст. ложки порезанной кинзы, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 измельченных зубка чеснока, 2 ч. ложки оливкового масла. 500-700 г очищенных креветок перемешайте с этим маринадом, накройте и поставьте на 30 минут в холодильник. Замочите деревянные шпажки, нанижите на них по 3-4 креветки и готовьте на решетке мангала по 3-4 минуты с каждой стороны.



КЛАССИЧЕСКИЙ МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Ананасы из маленькой банки отцедите от сиропа (оставьте 2-3 ст. ложки сиропа), обсушите и мелко порежьте. Взбейте миксером 4 больших яйца, добавьте к ним 2 стакана натертой на мелкой терке моркови, 2 ст. ложки ананасового сиропа, по стакану обычного и коричневого сахара и стакан рафинированного растительного масла. Отдельно смешайте 2 стакана муки, 2 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли и 2 ч. ложки молотой корицы. Соедините обе смеси, перемешайте, добавьте горсть измельченных грецких орехов и еще раз перемешайте. Выпекайте в смазанной маслом форме 35-40 минут, затем проверьте готовность зубочисткой или деревянной шпажкой. Дайте бисквиту остыть.

Пока морковный бисквит печется, приготовьте крем. Смешайте 0,5 кг сливочного сыра, 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки ванильного экстракта, хорошенько взбейте, добавьте 1,5 стакана сахара и взбивайте, пока сахар не растворится. Покройте кремом готовый бисквит, или разрежьте его по горизонтали, прослоите кремом и смажьте верх торта. Посыпьте верх грецкими орехами.



ПИРОГ С РЕВЕНЕМ

Готовое слоеное бездрожжевое тесто разрежьте на квадраты, из оставшегося теста нарежьте полоски на бортики и приклейте их с помощью взбитого яйца. Выложите основу для пирога на застеленный пергаментом противень и выпекайте в разогретой духовке 15 минут. Затем выньте, уложите внутрь основы тонко порезанный наискось очищенный ревен, полейте медом, посыпьте цедрой лимона и выпекайте до золотистого цвета теста и пока ревен не станет мягким.

Можно вместо цедры добавить в начинку смесь из рубленых фисташек и сахара. В этом случае, половину ореховой смеси выложите на тесто сразу и испеките вместе с ним, вторую половину ореховой смеси высыпьте поверх ревеня, а подогретым медом полейте уже после выпекания.

Резать ревен на тонкие ломтики или класть отрезками стебля, не разрезая по толщине, зависит от того, сколько у вас ревеня.



ПИРОГ С ЛИМОНОМ И ЧЕРНИКОЙ

Взбейте миксером 2 белка от крупных яиц, затем добавьте 1 сырое яйцо, 0,5 стакана йогурта с лимонным вкусом, треть стакана меда, 0,25 стакана растительного масла, 1 ч. ложку цедры лимона, несколько капель миндального экстракта, если у вас есть. В отдельной посуде смешайте 0,75 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана кукурузной муки, 1 ч. ложку разрыхлителя, щепотку соли. Соедините две смеси, вылейте тесто в смазанную маслом разъемную форму, посыпьте стаканом свежей или размороженной черники, 3 ст. ложками мелко порезанного миндаля и выпекайте в разогретой духовке до готовности (проверьте ее зубочисткой). Смажьте пирог апельсиновым джемом, дайте немного остыть на решетке и подавайте теплым.

ПАРФЕ С ГРЕЙПФРУТОМ, ЛАЙМОМ И МЯТОЙ

Удалите кожуру у 4 крупных красных грейпфрута, очистите от перегородок дольки и разложите их по 6 низким стаканам в один слой. Смешайте 4 стакана натурального йогурта, 2 ч. ложки цедры лайма и 2 ст. ложки сока лайма. Выложите молочный слой поверх грейпфрутового, слои повторите. Полейте каждый десерт 0,5 ст. ложки меда и украсьте листиками мяты.



НОВЫЕ ФОРМЫ ОБЩЕНИЯ

Ни для кого не секрет, что основные правила этикета берут свое начало в XIX веке. Понятно, что они постепенно трансформируются в соответствии с реалиями нового времени. За последние два десятилетия в нашей жизни произошли очень серьезные изменения, появились новые способы общения, новые формы обслуживания, новые возможности делать покупки, да и сами мы меняемся все стремительней. Понятно, что этикетные правила не всегда поспевают за такой скоростью перемен, но они стараются. Сегодня нам хотелось бы поговорить о том, чего еще пару десятилетий не было в нашей жизни — о правилах поведения в ИНТЕРНЕТЕ.

СЕТЕВОЙ ЭТИКЕТ

При общении через Интернет, например, в соцсетях ведите себя так, как будто вы сидите друг против друга со своими друзьями и знакомыми, будьте доброжелательны и старайтесь соблюдать правила сетевого этикета, хоть они еще в процессе формирования.

- Не обсуждайте на стене своего друга или под его фотографиями темы, касающиеся вас двоих — для этого есть личные сообщения.

- Если вам кажется, что ваша подруга не особенно хорошо вышла на фото, не указывайте ей на это, и вообще не отмечайте друзей на неудачных снимках.

- Никогда не используйте в общении Caps Lock. Писать сообщение заглавными буквами, все равно что кричать на собеседника.

- Общаюсь в соцсетях, не пишите слова предложения с новой строки, пожалейте уши собеседника, ведь каждое полученное им сообщение (отдельное слово) сопровождается звуковым сигналом. Считается, что следует написать сразу весь текст, а потом отправить его. Да и читать так удобнее.

- Выкладывая в сеть (Instagram, Вконтакте, Одноклассники) не больше трех снимков в день. Исключение составляют только фотографии достопримечательностей, если вы путешествуете. Постить больше 3 фотографий, где вы отдыхаете на пляже, моветон.

- Если вы хотите добавиться к кому-то в друзья, сначала напишите, кто вы и почему это делаете.

- Не принято выкладывать фото многочисленных покупок, но допустимо, например, сфотографироваться в новом платье или необычном украшении и выложить такую фотографию.

- Снимок еды на стене на вашей страничке — это признак дурновкусыя. Исключение составляют только три случая: если вы сами приготовили это блюдо и снабдили фото рецептом; если вы делитесь историей, связанной именно с этим блюдом; если это уж очень необычное блюдо.

- Если вам прислали картинку, видео или текст, который вы уже видели, не стоит высокомерно заявлять, что вам все это известно. Изобразите удивление: вам это ничего не стоит, а собеседнику приятно.

- Совершать видеозвонки можно, только предварительно об этом предупредив. Мало ли чем занимается ваш потенциальный собеседник в тот момент, когда вы решили вызвать его на видеобщение.

- Если вы получили сообщение, которое требует обратной связи, постарайтесь ответить на него в течение суток. Большой срок будет считаться грубостью.

- Ничего не пишите и не публикуйте на чужой «стене». Даже открытки на день рождения и с праздником. На все это есть личные сообщения. Сегодня «стена» воспринимается как виртуальное лицо человека, и он сам должен решать, какая информация там будет находиться.

- Если вы собираетесь снабдить послание смайликами, ставьте не более двух. Этого количества вполне достаточно, чтобы передать ваши эмоции. Их излишнее количество затрудняет чтение текста.

- В общении с незнакомыми людьми и особенно с друзьями и знакомыми действует правило: либо хорошо, либо ничего. Поэтому, увидев пост либо поддержите его, либо сделайте вид, что не заметили. Ведь человек выкладывает мысли и фотографии ради удовольствия и общения, а не ради критики и негатива.

САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО ОБЩЕНИЯ В СОЦСЕТЯХ: БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ

Во-первых, оставаться воспитанным человеком надо и в киберпространстве.

Во-вторых, когда вы связываетесь с кем-либо через Интернет, помните, что ваши слова фиксируются. Они могут сохраниться там, куда вы уже не сможете добраться, чтобы удалить их. Поэтому в самый неподходящий момент они могут вернуться и навредить вам. И у вас нет никакой возможности повлиять на этот процесс.

В-третьих, не надо забывать, что всюду в сети находятся реальные люди.

Подготовила Галина УШАКОВА

ЗДРАВСТВУЙ, ДАЧА!

Начало нового дачного сезона — это не только возможность побыть на свежем воздухе, это еще необходимость выполнить множество разной работы за короткий срок. Надеемся, что некоторые наши советы помогут вам справиться с ней легче и быстрее.

ЗАПАСИТЕСЬ СОДОЙ

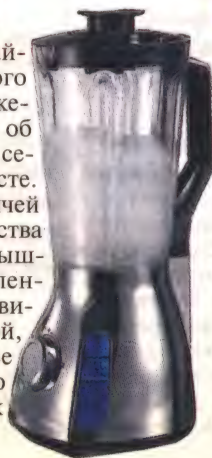
Все знают о хороших свойствах соды, но она к тому же отлично поглощает запахи, поэтому если вы оставляете постельное и столовое белье на зиму в неотапливаемом дачном домике, насыпьте соду в баночки и коробочки и расставьте ее в шкафах среди подушек, одеял, постельного белья и полотенец. К вашему следующему приезду сода уберет запах сырой затхлости, который вещи приобретали за зиму.

КАК СОБРАТЬ ДАЖЕ МЕЛЬЧАЙШИЕ ОСКОЛКИ

Стакан, чашка, тарелка... На кухне постоянно что-то разбивается, и осколки разлетаются по полу. Крупные можно собрать или смести, а как быть с крошечными, которые даже не всегда видны? Собрать их с помощью хлеба. Отрежьте ломтик хлеба, немного намочите его и прижимайте к полу в тех местах, куда могли улечься осколки. Хлеб «впитает» в себя даже мельчайшие частички стекла или фаянса.

БЕЗ РИСКА ПОРЕЗАТЬСЯ

Мытье кухонного комбайна или стационарного блендера всегда сопряжено с опасностью порезаться об острые ножи. Чтобы обезопасить себя, помойте чашу и ножи вместе. Налейте в чашу до половины горячей воды, добавьте пару капель средства для мытья посуды, накройте крышкой и включите комбайн или блендер. Через несколько секунд вы увидите, что емкость стала чистой, остается только прополоскать все под проточной водой, а для этого не обязательно прикасаться к острым ножам.



ЗАХВАТИТЕ С СОБОЙ БАНАНЫ

Листочки на кустах смородины появляются одними из первых, именно поэтому проснувшиеся после зимней спячки муравьи стараются побыстрее заселить их тлей, ведь это муравьиные коровы. Если вы заметили, что еще толком не распустившиеся листочки смородины уже начали скручиваться, в следующий раз привезите с собой побольше бананов. Плоды отлично подойдут для перекуса, а кожуру порежьте и закопайте на глубину 3-5 см вокруг поврежденных тлей кустов. Вскоре паразиты уберутся восвояси.



СЛУЧАЙ БЫВАЕТ ВСЯКИЙ

Если во время уборки вы вдруг обнаружили, что у вас закончилось средство, которым вы моете унитаз, не торопитесь в магазин. Чистящее средство можно заменить ополаскивателем для полости рта. На одно применение достаточно одного колпачка ополаскивателя. Налейте его в унитаз и оставьте на 30 минут, а затем ополосните. Не только чистящий, но антибактериальный эффект обеспечен.



АРОМАТНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ

Сейчас в продаже уйма всевозможных средств для чистки и уборки. Многие из них, а жидкие так почти все, содержат хлорку, которая нужна для дезинфекции помещения. Но, к сожалению аллергия на хлорку довольно распространенное явление. Мы предлагаем заменить вредный запах хлорки на приятный аромат полезных трав. Перед уборкой приготовьте настой из любой полезной и пахучей травы, например, хвои, полыни, чабреца, березовых листьев, тысячелистника, листьев герани. Можно взять несколько трав сразу. Настоя должно быть много, чтобы его хватило на мытье окон, протирание пыли и мытье полов. Меняя воду, добавляйте в нее одну пятую часть настоя. Он не только оставит после уборки приятный запах в доме, но и продезинфицирует все поверхности, так как все эти травы обладают антибактериальным эффектом.



Хозяюшке ПЕРВЫЙ УРОЖАЙ

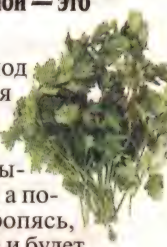
Обычно мы считаем первым урожаем с дачи ягоды и плоды, а ведь первое, что мы везем оттуда ранней весной — это многолетняя зелень.

Перезимовавшая под снегом многолетняя петрушка выглядит красиво, но петрушечного аромата в ней маловато. Вымойте ее очень теплой водой, а потом мелко порежьте, не торопясь, она станет гораздо ароматнее и будет пахнуть, как летняя.

Щавель тоже многолетнее растение, но первые листочки появляются на нем, когда становится достаточно тепло. А зеленых щей хочется уже сейчас. Если у вас растет на участке шпинат или молодая крапива, замените щавель на эту зелень. Вы скажете, что в ней нет кислоты? Просто добавьте в щи немного лимонной кислоты, а витаминов вы получите от крапивы и шпината гораздо больше, чем от щавеля, да и щавелевая кислота не особенно полезна для пищеварения.

Обязательно соберите первые листочки мяты лимонной. Добавьте ее в весенний салат из редиски, огурцов и зелени, вкус будет невероятный. Она будет приятной добавкой и к супу. Главное, не переборщить. Обычно 2-3 листочков мяты достаточно, чтобы блюду приобрело запах свежести, а не лимонный аромат.

Первая зелень обычно быстро вянет, ведь она еще не успела набрать сока после холодов, поэтому не рвите сразу много зелени, чтобы увезти с собой. Но если все-таки набрали, и она завяла, оживить ее можно, положив на 1 час в воду с уксусом. Этот способ работает только со слегка подвявшей зеленью, если она уже начала подсыхать, ее проще досушить, чем оживить.



НЮХАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Практически каждый человек если не пробовал, то хотя бы слышал или читал про нюхательную соль. Вплоть до XX века она была настолько распространена, что упоминание о ней встречается почти в любом литературном произведении, начиная с XVIII века. Сегодня нюхательные соли отличаются от тех, что так долго спасали красавиц в прошлом, многие сами делают соли, чтобы заменить ими привычные лекарства.

СРЕДСТВО ОТ ОБМОРОКОВ

Считается, что аммиачные соли и нашатырный спирт, которые составляли основу первых нюхательных солей, знали и использовали уже в Древнем Риме.

В XVII веке голландский врач и химик Франциск Сильвий предложил лекарственную форму, при которой действующие компоненты попадают в организм человека путем вдыхания летучих веществ. Тогда соли получали путем дистилляции рогов и копыт животных, преимущественно оленей, поэтому производимое вещество получило название «соль оленьих рогов».

Почему потребность в нюхательной соли возникла именно в это время? Причина в тугих корсетах, которые, носили не только женщины,

но и многие мужчины.

Корсеты настолько сильно сдавливали грудную клетку и уменьшали объем легких, что при малейшем волнении или физической нагрузке резко учащался пульс и наступал обморок от недостаточного поступления кислорода в мозг. Первой помощью при обмороке и была нюхательная соль, поэтому ее хранили в плотно закупоренных пузырьках

и флакончиках,

зачастую декоративных, и держали под рукой или же носили с собой.

Средство это было настолько распространено и популярно, что некоторые аристократы приобретали зависимость от нюхательной соли и регулярно вдыхали ее, чтобы взбодриться, как нюхательный табак. Понятно, что как все аксессуары этой эпохи, флакончики с нюхательной солью

использовались как элемент флирта, куртуазной игры и представляли собой произведение искусства.

СОВРЕМЕННЫЕ НЮХАТЕЛЬНЫЕ СОЛИ

Используя принцип, выдвинутый Франциском Сильвием, в наше время многие предпочитают таблеткам и каплям лекарства, которые попадают в организм через дыхательные пути — нюхательные соли. Понятно, что современные нюхательные соли сильно отличаются от изначальных, из них полностью исключены резкие запахи, поэтому из обморока они вряд ли поднимут, зато помогут решить многие другие проблемы с самочувствием.

Теперь нюхательные соли представляют из себя поваренную соль или смесь магнезии с морской солью в соотношении 1,25 на 0,75, смешанную с эфирным маслом или несколькими маслами. Нынешние соли помогают от простудных заболеваний, меланхолии, бессонницы и даже разбитого сердца.

Многие спортсмены — хоккеисты, футболисты, боксеры — используют нюхательную соль для восполнения энергии или для того, чтобы прийти в сознание после ударов противника.

КАК ПРИГОТОВИТЬ НЮХАТЕЛЬНУЮ СОЛЬ

В качестве емкости для хранения можно использовать небольшой флакон с достаточно широким горлом, например, пузырек от лекарства.

Пробку желательно вырезать из натуральной пробки от винной бутылки.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ. Насыпьте в чашку 2 ч. ложки крупной поваренной соли и половину чайной ложки чисто промытого и высушенного песка. Это основа, к которой добавляют различные эфирные масла. Смесь тщательно перемешайте, чтобы сыпучий материал равномерно впитал в себя запахи, затем насыпьте во флакон и закройте пробкой. Из-за пори-

стой структуры пробки флакон можно даже не открывать, аромат и так будет ощущен. Но для усиления эффекта можно ненадолго открывать флакон и вдыхать целебный аромат.

СПОСОБ ВТОРОЙ. Крупную поваренную соль насыпьте в чашку, добавьте туда эфирное масло или смесь масел и тщательно перемешайте, чтобы соль впитала в себя масло. Полученную нюхательную соль высыпьте в полиэтиленовый пакетик, запаяйте его горячим утюгом, проделайте в нескольких местах отверстия иголочкой и положите этот пакет в матерчатый мешочек.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем использовать эфирное масло для приготовления нюхательной соли, проверьте, подходит ли вам его запах. Он должен быть приятным, не вызывающим раздражения слизистых оболочек носа и дыхательных путей, что выражается, как насморк, слезотечение, чихание. Для тестирования нанесите 1 каплю эфирного масла или смеси эфирных масел на лист бумаги и вдыхайте аромат несколько раз. Если в течение 10-20 минут у вас не возникло неприятных ощущений, можно готовить нюхательную соль.

КАКУЮ СОЛЬ ПРИГОТОВИТЬ

Поскольку купить поваренную соль (та, в составе которой есть йод, не подходит) и эфирное масло не трудно, почему бы не составить соль для решения той проблемы, которая вас беспокоит.

НАРУШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛНЕНИЯ И ЧУВСТВА ТРЕВОГИ поможет соль со смесью эфирных масел мяты и



(3 капли), аниса (2 капли), ромашки (2 капли), лаванды (2 капли).

При **УГНЕТЕННОМ СОСТОЯНИИ** поможет соль со смесью масел лаванды (2 капли), вербены (2 капли), бергамота (1 капля), герани (1 капля) и кедр (1 капля).

При **СИНДРОМЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ** подойдет соль с маслами мяты перечной (3 капли), лимона (2 капли), дягиля (1 капля), камфары (1 капля), розмарина (1 капля).

Если вам нужно срочно **ПОВЫСИТЬ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ИЛИ СКОНЦЕТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ**, попробуйте один из этих составов: масла можжевельника (4 капли), имбиря (2 капли), майорана (2 капли), гвоздики (1 капля), тимьяна (1 капля) или масла мяты перечной (3 капли), лимона (3 капли), мирта (1 капля).

После тяжелой работы или болезни желательнее **ПОДНЯТЬ ТОНУС И УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ** с помощью соли с маслами мяты перечной (1 капля), ели (1 капля), апельсина (1 капля), жасмина (1 капля), бергамота (1 капля).

Если вас одолевает **ДЕПРЕССИЯ**, подойдет соль с маслами бергамота (2 капли), вербены (2 капли), иссопа (2 капли), лаванды (2 капли), герани (1 капля), иланг-иланга (1 капля).

БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ

При **БРОНХИТЕ** вам поможет соль с запахом масла полыни лимонной (4 капли), мяты перечной (2 капли), лаванды (2 капли), шалфея (1 капля).

Попробуйте не допустить повышения давления при **ГИПЕРТОНИИ** с помощью соли в сочетании с маслами лаванды (5 капель), Melissa (2 капли), иланг-иланга (1 капля). **ВНИМАНИЕ!** Соль не заменяет гипотензивных лекарств!

При **ГОЛОВНОЙ БОЛИ И МИГРЕНИ** рекомендуется соль со смесью масла лаванды (5 капель), мяты перечной (1 капля), лимона (1 капля), мускатника (1 капля).

При **НАРУШЕНИЯХ КРОВООБРАЩЕНИЯ** можно использовать соль с маслами мускатника (4 капли), лаванды (3 капли), Melissa (2 капли), розмарина (1 капля), тимьяна (1 капля).

Для **ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** отлично подходит соль с маслами эвкалипта, фенхеля, розмарина, шалфея,

чабреца, чайного дерева, взятых по 1 капле, или с маслом шалфея (6 капель) и пихты (3 капли).

ВНИМАНИЕ! Если вам не удалось найти какое-то эфирное масло, указанное в рецепте,

темном флаконе. Перед употреблением интенсивно встряхните флакон, понюхайте, затем нанесите несколько капель этой смеси на носовой платок и протрите им виски, лоб и затылок.

КАК ПРОВЕРИТЬ МАСЛО

Поскольку вы собираетесь использовать эфирное масло для улучшения здоровья или своего состояния, важно, чтобы оно было качественным. Но как определить, качество продаваемых в аптеке масел?

По сертификату качества, который должно иметь каждое масло, в нем указаны его физические и химические параметры и соответствие стандарту, по которому оно произведено (ГОСТ, ОСТ или ТУ). К этим документам обязательно добавляются протокол о проведении исследований на токсическое действие этого масла. Даже если согласно всем этим документам с маслом все хорошо, перед покупкой обратите внимание на способ хранения, к нему предъявляются особые требования, потому что эфирные масла легко окисляются и осмоляются под влиянием света, воздуха, температуры, влаги. По правилам их хранят в небольших темных герметичных флаконах в сухом прохладном и темном месте при температуре не выше 15°. Гарантийный срок хранения эфирных масел при соблюдении условий хранения — 3 года.

Также при покупке обязательно обратите внимание на этикетку. Если на ней написано «ароматизированное масло» или «эфирное масло, идентичное натуральному», лучше не берите. Как правило, такие масла разбавлены, поэтому их химическая формула изменена, и это уже не настоящие эфирные масла.

Чтобы проверить, есть ли в вашем масле добавки, капните его на лист плотной бумаги. Если капля испаряется довольно быстро, не оставляя после себя след в виде кольца, значит вы выбрали масло без добавок.

Попробуйте создать ароматную соль с нужными вам свойствами своими руками. Такое лекарство принимать гораздо приятнее, чем таблетки, при этом оно достаточно действенное.



можно пропустить его или заменить другим, аналогичным по действию.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Обычно достаточно просто открыть пробку пузырька, в который вы насыпали ароматную соль, понюхать в течение нескольких секунд и плотно закрыть. Ничего сложного. Но бывает, когда смесь используют по-другому.

Чтобы по квартире плыл **ОСВЕЖАЮЩИЙ АРОМАТ**, приготовьте более концентрированную смесь из 2 ч. ложек соли и смеси масел лаванды (5 капель), лимона (2 капли), бергамота (2 капли). Плоскую с солью или полотняный мешочек, в который она насыпана, лучше всего поместить в теплое место (зимой на батарею, летом на солнечный подоконник).

Иногда нюхательную смесь лучше готовить на основе жидкости, а не соли. Например, при **ЧАСТЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ** целесообразно всегда иметь при себе флакончик со смесью масел лимона (3 капли), лаванды (3 капли), мускатника (2 капли) и 50 мл воды. Готовую смесь носите с собой в плотно закрытом





Нарядный кардиган, связанный узором из столбиков с накидом и воздушных петель из ниток красного и белого цвета, с застежкой на 5 пуговиц, украшенный каймой из «шишечек» по низу рукавов, переду и спинке, имеет очень нарядный вид. Свяжите себе такой!

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа белого и красного цвета по 400 г (хлопок 50%, акрил 50% 400 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания, 5 пуговиц Ø 30 мм.

Узоры:

- по **Схеме** основное полотно, раппорт из 3-х рядов
- по **Схеме** кайма для рукавов и низа кардигана.

Описание вязания каймы: 8 в. п., 5 ст. с 2 накидами в 6-ю в. п. петлю от крючка, 5 в. п., закрепить полустолбиком в основании «шишечки», 3 в. п., ст. б/н в основание полотна*, от* до* повторять на всю длину каймы.

Описание работы:

Перед: вязание каждой полочки перед начинайте от центра к боковым линиям. Для левой полочки наберите крючком 200 в.п. белыми нитками и свяжите один ряд, отображенный на **Схеме** как 2-й, а затем вяжите с 1-го по 3-й р. по **Схеме**, поменяйте нитки на красный, свяжите 1-й-3-й р., затем вяжите белыми нитками. Цвет ниток чередуйте каждые 3 ряда. В 10-м ряду со стороны горловины прибавьте 2 ст. с/н, а в 11-м ряду прибавьте для горловины 18 в.п. и вяжите до линии проймы 9 рядов (не забывая менять нитки с белого цвета на красный). Через 9 р. (3 раппорта по 3 р.) от начала вязания плеча исключите из работы 36 столбиков, в следующих 3-х рядах по линии проймы вяжите по 2 ст. вместе. Затем еще 3 р. вяжите без убавок до бокового шва. Закончите вязание 3-мя р. нитками красного цвета. В последнем ряду должно остаться 182 ст. с/н.

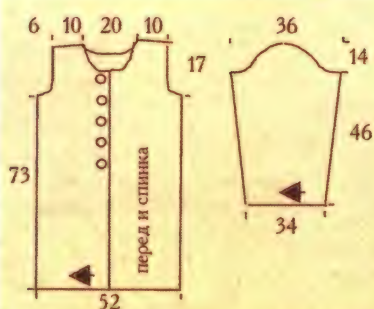
Правую полочку тоже вяжите от центра перед, симметрично левой полочке.

Спинка: наберите крючком цепочку из 182 в.п. нитками красного цвета. Свяжите 3 р., поменяйте нитки на белые, свяжите 1 р., а затем со стороны проймы прибавьте по 1 столбику с/н во 2-м и 3-м р., поменяйте нитки, свяжите вспомогательной нитью цепочку из 36 в.п. и включите их в работу. Вяжите спинку на длину плеча из 9-ти р. (3 раппорта), в следующем ряду исключите из работы 10 ст. и вяжите до середины спинки 3 раппорта узора по **Схеме** (9 р.) без изменения количества петель. В центре спинки свяжите 1 раппорт (3 р.) нитками красного цвета. Теперь можно вязать вторую половину спинки, симметрично первой, делая убавления и прибавления в обратном порядке.

Рукава: Наберите крючком нитками красного цвета 65 в.п., вяжите узором по **Схеме**, меняя цвет ниток каждые 3 р. Начиная с 4-го р. в начале и в конце каждого ряда по линии оката рукава прибавляйте по 1 ст. с/н. Довяжите до центра оката рукава и убавляйте полотно рукава на 1 ст. с/н в каждом ряду с 2-х сторон. Когда в полотне останется 65 столбиков, свяжите еще 3 р.

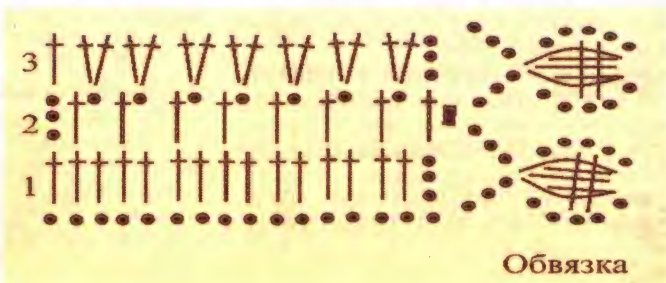
Кайма: обвяжите низ кардигана по переду и спинке, а также низ рукавов каймой по **Схеме** и по описанию.

Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, рукава, вшейте рукава в проймы. Обвяжите полочки и горловину кардигана одним рядом столбиков без накида. При обвязке к левой полочке привяжите навесные петли из 10 в.п. Всего свяжите 5 петель из воздушных петель на расстоянии 9 см друг от друга. По краю правой полочки пришейте пуговицы.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в.п.)
- † — столбик с накидом (ст.с/н)



Размер 120 x 40 см.

АЖУРНЫЙ ПАЛАНТИН

Ажурный палантин, легкий, но на удивление теплый, пригодится вам не только в холодное время года, но и других случаях, когда захочется прикрыть свои плечи.

За счет использования пряжи секционного крашения несколькими цветами, палантин подойдет к любой одежде.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и желаемыми размерами.

Вам потребуется: пряжа секционного крашения с оттенками серого, розового, коричневого и оранжевого цветов 200 г (шерсть 70%, акрил 30% 500 м/100 г), спицы № 2,5.

Узоры:

— по Схеме: для образца наберите на спицы четное количество петель, плюс 2 кромочные.

1-й ряд: изнаночные петли

2-й ряд: изнаночные петли

3-й ряд: лицевые петли

4-й ряд: лицевые петли

5-й ряд: изнаночные петли

6-й ряд: кромочная, *2 п. вместе лицевой с наклоном влево, накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, кром. п.

7-й ряд: кромочная, *2 п. вместе лицевой с наклоном влево, накид*, от* до* повторяйте до конца ряда, кром. п.

8-й ряд: изнаночные петли

9-й ряд: изнаночные петли

10-й ряд: лицевые петли

11-й ряд: кромочная, *2 п. вместе лицевой, с наклоном вправо, накид*, от* до* до конца ряда, кром. п.

12-й ряд: кромочная, *2 п. вместе лицевой, с наклоном вправо, накид*, от* до* до конца ряда, кром. п.

— резинка 3 х 3 **1-й ряд:** чередование 3-х лиц. и 3-х изн. п., со 2-го ряда вяжите как смотрятся петли — лицевые вяжите лицевыми, изнаночные — изнаночными.

Описание работы:

Начните вязание палантина с вязания основного полотна (А). Наберите на спицы 66 петель, и свяжите прямоугольное полотно длиной 100 см по Схеме, направление вязания каждой части палантина указано на выкройке.

Закройте петли.

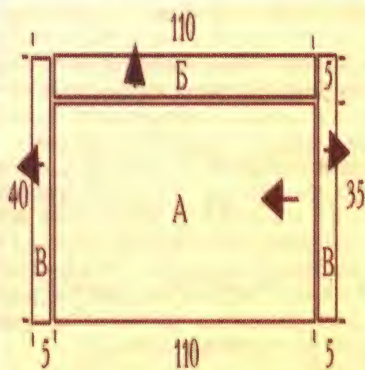
Приступите к вязанию части Б. Для этого наберите из вертикального края петли следующим образом: вытягивайте из 3 рядов по одной петле, 4-й пропускаете. Так полотно, связанное в разных направлениях, не будет иметь стягиваний. Свяжите 12 рядов (1 раппорт по Схеме). Закройте все петли.

Завершите вязание палантина обвязкой краев (В) резинкой 3 х 3. Наберите по-отдельности из каждого края палантина петли и свяжите 10 рядов резинкой 3 х 3. Закройте все петли, нить оборвите и незаметно укрепите ее по изнаночной стороне. Дополнительной сборки не требуется.

12	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+
11	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+
10		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+
6	+	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	+
5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

раппорт узора "коса"

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18



Условные обозначения:

- изнаночная петля
- лицевая петля
- кромочная
- две петли вместе лицевой с наклоном влево
- две петли вместе лицевой с наклоном вправо
- накид





Легкий ажурный топ, связанный в поперечном направлении, с накладными уголками по плечам и дорожками из распущенных петель будет вашим любимым на весь летний сезон.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуется: пряжа светло-серого цвета 400 г (хлопок 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3, крючок № 2, игла для сшивания.

Узоры:

— лицевая гладь для основного полотна
— «платочная вязка» для низа топа

Описание работы:

Топ связан в поперечном направлении, направления вязания указано стрелкой.

Начните вязание топа с основного полотна переда и спинки одновременно со стороны левого спущенного рукава.

Наберите на спицы 62 п. (отметьте 2 п. в центре плеча, с каждой стороны от которого по 30 для переда и спинки), вяжите лицевой гладью, прибавляя 5 раз по 1 п. через ряд с каждой стороны вязания, затем прибавьте с каждой стороны 5 раз по три петли, затем прибавьте по 8 петель с каждой стороны, которые далее вяжите платочной вязкой. Это будет низ топа.

Остальные петли вяжите лицевой гладью. Свяжите 22 см, закройте 2 п. по центру плеча, а по 2 п. с каждой стороны центра распустите до самого основания. Это будет одна из 4-х дорожек (одинаковое количество для переда и спинки) из распущенных петель. Разделите вязание на две равные части и свяжите по отдельности перед и спинку на высоту 20 см. Затем наберите между полотнами 6 п., включите их в работу и довяжите правое полотно топа симметрично левому, т. е. через 52 см (по низу топа, связанному платочной вязкой), закройте 8 п., затем закройте с каждой стороны через ряд 5 раз по 3 п. и 5 раз по 1 п. Закройте все петли правого плеча топа, но перед этим справа и слева от 2-х отмеченных петель по центру плеча распустите 4 дорожки из 2-х петель следующим образом: на спицах осталось 62 п. (по 30 п. для переда и спинки и 2 п. для центра плеча), закройте 16 п., *2 распустите, вместо них свяжите 3 в.п., 2 петли закройте*, от* до* повторите еще 7 раз, остальные 16 петель закройте. Примечание: распустите петли, оставляйте нераспущенными 1-2 ряда, поместите эти петли на булавку, так вам будет удобнее набирать из края петли для обвязки пройм.

Обвязка рукавов: из края пройм наберите петли и свяжите 12 см лицевой гладью. Закройте петли. Из другого края свяжите такую же обвязку для проймы. Сверните полученное полотно пополам, отпарьте и пришейте к пройме с изнанки.

Треугольные вставки: наберите на спицы 3 петли, вяжите вверх, прибавляя с каждой стороны по 1 петле через ряд. Свяжите треугольное полотно высотой 6 см, 4 ряда без прибавок, а затем вяжите в обратной последовательности, убавляя с каждой стороны по 1 петле через ряд, пока на спицах не останется 3 петли, которые провяжите вместе и стяните. Полученный ромб сверните пополам, отпарьте, сметайте края и пришейте к горловине топа, частично прикрывая начало дорожек из распущенных петель.

Сборка: сшейте боковые швы.





Узоры:
— по Схеме.

Описание работы:

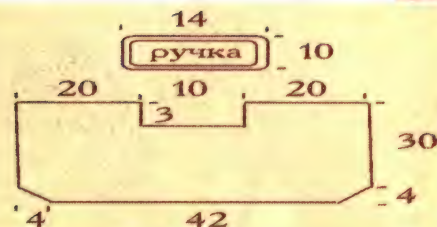
Начните вязание с передней стороны сумки. Обвяжите ручку 54 столбиками без накида. Здесь они будут необычными, т.к. крючок вы будете вводить не в петли предыдущего ряда, а вовнутрь ручки. Для этого наберите крючком 1 в.п. и затяните так, чтобы она не соскакивала с крючка, введите крючок во внутрь ручки, подцепите рабочую нить и вытяните длинную петлю, так, чтобы ее длины хватило для того, чтобы обернуть ручку. Провяжите полученную петлю и петлю на крючке вместе и повторяйте эту операцию, пока не обвяжете половину одной ручки. Петли распределите следующим образом: 11 для обвязки боковой части ручки, 5 п. для последующего провязывания наклонной отделочной полосы, 22 п. для центральной части сумки, 5 для второй наклонной отделочной полосы, 11 для обвязки второй боковой части переднего полотна сумки. Далее вяжите по Схеме, прибавляя в каждом ряду по 2 столбика с накидом с каждой стороны отделочных полос, пока размеры сумки не достигнут желаемого размера.

Вторую, тыльную сторону сумки свяжите аналогично лицевой, только для нее возьмите вторую ручку.

Сборка: сшейте боковые швы и дно сумки. Ваша сумка готова! При желании сшейте для нее подкладку, размеры которой должны равняться размерам сумки и прикрепите доннышко из картона к подкладке.

Условные обозначения:

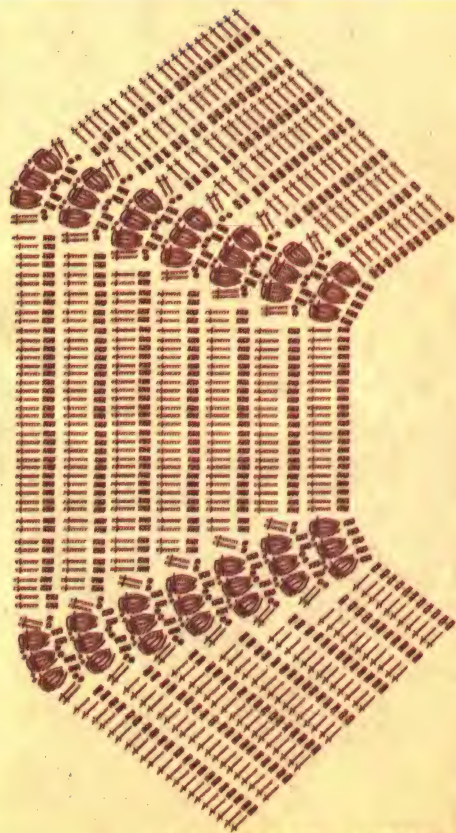
- — воздушная петля (в.п.)
- I — столбик без накида (ст.б/н)
- † — столбик с накидом (ст.с/н)
- из одной петли основания свяжите 5 ст.с/н, снимите последнюю петлю с крючка, введите крючок в верх первой петли из 5-ти, и протяните через нее снятую ранее петлю. Продолжите вязание по Схеме.



Сумок много не бывает! Свяжите себе сумку и носите ее под восхищенные взгляды подруг! Для этого достаточно связать две одинаковые детали сумки и при желании вставить во внутрь подкладку с любым количеством карманов.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и желаемыми размерами сумки.

Вам потребуется: пряжа бежевого цвета 300 г (хлопок 50%, акрил 50% 300 м/100 г), крючок № 2,5, игла для сшивания, пара деревянных ручек прямоугольной формы размером 10х14 см. Для подкладки: 35 см ткани при ширине 150 см. Для укрепления доннышка картон (или другой плотный материал) размером 42х8 см, в противном случае дно сумки будет провисать.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

ЖЕМЧУГ В ТРЕНДЕ

В этом году жемчуг на пике моды. Раньше слово «жемчуг» ассоциировалось только с бусами, браслетами и серьгами. Сегодня мы предлагаем вам множество неожиданных идей, как можно его носить по-новому, как смастерить с ним красивые оригинальные вещицы, вообще посмотреть на жемчуг с другой точки зрения.

В магазинах рукоделия дешево продают искусственный жемчуг, который подойдет для любых поделок. Да и культивированный жемчуг можно купить за разумные деньги, если вы предпочитаете натуральный.



В МОДЕ МНОГОСЛОЙНОСТЬ И УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Раньше жемчуг носили отдельно от других украшений с парадным платьем или блузой. Сегодня его, наоборот, модно носить в сочетании с другими украшениями.

Сочетайте классические жемчужные бусы с цепями, крупной бижутерией хорошего качества. Это может быть длинная нить, обернутая несколько раз вокруг шеи или украшение в стиле чокера. Такими аксессуарами вы можете смело дополнить одежду в уличном стиле: джинсовую рубашку и юбку из экокожи или пуловер/свитшот и джинсы.

Тожe самое касается и браслетов: миксуйте различные материалы и фактуры, например, жемчуг, крупные цепочки и большие кольца. Отлично смотрится сочетание белого и желтого металла, когда в дополнение к ним идет жемчуг.

Еще один интересный вариант: обмотайте длинные жемчужные бусы вокруг шеи, а концы завяжите на узел и прикрепите к застежкам ожерелья интересные кулоны или брелки.



АКТУАЛЬНЫЕ ФОРМЫ

Хотите выглядеть модно, выбирайте актуальные формы и решения. Например, отдайте предпочтение крупным длинным серьгам или можете поэкспериментировать и подобрать непарные.

Выбрать натуральный камень или искусственный решать вам. Сейчас особенно популярен барочный жемчуг. Он отличается тем, что имеет неправильную форму. Украшения с таким жемчугом смотрятся интересно и не менее благородно, чем с круглым. Если решили приобрести искусственные бусины, не забывайте о качестве.



УКРАШЕНИЕ КОЖИ И НОГТЕЙ

Если вы собираетесь на вечеринку, можете использовать жемчуг даже для создания праздничного макияжа или маникюра. Используйте не крупные полубусины и специальный клей.





НЕОБЫЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ С ЖЕМЧУГОМ

Жемчужные бусины разного цвета отлично смотрятся в любых украшениях. Но посмотрите, как здорово они выглядят в сочетании с кожей, денимом и даже обычной булавкой.

● Для «стручка» вам понадобится плотная кожа. Чтобы придать овальной заготовке форму стручка, а отрезок кожи превратить в завиток, кожу придется мочить. Нанижите на кожаный шнурок жемчужные бусины, верх «стручка» сшейте и подверните, вставьте в него бусины, хорошенько намочите кожу и обмотайте бинтом, чтобы она высохла, сохраняя приданную ей форму. Также поступите и с завитком из кожаной ленточки. Когда все высохнет повесьте кулон на кожаный шнурок.

● Подберите по 2 искусственные бусины 3 разных оттенков жемчуга. Нанижите их на проволоку. Концы проволоки пропустите в колечки обычных булавок и загните. Останется прикрепить к булавкам швензы, и сережки готовы.

● Чтобы смастерить браслет, у полосы джинсовой ткани длиной 35 см превратите края в бахрому. Соберите ее в складки, скрепите их ниткой, через равные промежутки вставьте бусины и пришейте их. Концы браслета соедините на пуговицу и петлю или кнопку.

Для сережек соберите отрезки широкой полосы с бахромой рулончиком, закрепите капелькой клея или ниткой, пришейте сверху бусины, а к ним уже прикрепите швензы.

ОБНОВИТЕ СУМОЧКУ

Добавьте немного жемчуга к любимой сумочке, и она станет модной, несмотря на фасон.

● Обычно кожа, из которой шьют сумки-торбы достаточно мягкая, поэтому прикрепить жемчужины по низу сумки вы сможете сами. А вот проткнуть ручку сумки сложнее. Для этого потребуется шило. Если вы не умеете им работать, отнесите сумку сапожнику, чтобы он проткнул отверстия в ручке сумки.

● Самая простенькая летняя сумочка будет выглядеть совсем по-другому, если вы сошьете для контрастной ткани, украсите его бант из жемчужинами, а потом прикрепите к лицевой стороне сумочки.

● К маленькой сумочке из рельефной кожи крупные жемчужины прикрепите с помощью кожаных шнурков. Нанижите на них бусины, перемежая узелками, а потом концы шнурков прикрепите к сумке и к имеющейся ручке.





ОРИГИНАЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ

Иногда можно использовать жемчуг там, где его не принято использовать, и получить интересную необычную вещь.

● Представьте как красиво и богато будут смотреться держатели для штор из жемчуга? И неважно, что искусственный жемчуг вовсе не дорог. Нанижите бусины на толстую леску, привяжите колечки, а в стену вбейте крючки, на которых эти колечки будут крепиться.

Если хотите, можете выбрать жемчужины разной величины и нанизать самые крупные в центре, а самые маленькие на концах держателей.

● Если в вашей шляпке, неважно фетровой или соломенной, есть отверстия для крепления шляпной резинки, вам повезло. Вы сможете украсить шляпку жемчугом. Вам понадобится лента бежевого цвета и крупные жемчужины. Оберните лентой переднюю часть тульи и пропустите в отверстия, оставив с одной стороны короткий кончик. Нанижите на длинный конец ленты бусины, отделяя их друг от друга узлами. Длина жемчужного украшения должна быть такой, чтобы если вы будете использовать его для удержания шляпы на голове, она не соскочила. Свяжите кончики ленты и аккуратно спрячьте их под тулью.

● Что же еще можно декорировать жемчугом, если этот камень вам очень приглянулся? Например, чехол для смартфона. Приклейте к нему броши и жемчужные бусы с помощью ювелирного клея.



МОДНЫЙ АКСЕССУАР

Этим летом в моде цепочки для очков из жемчужных бусин. Цепочки нужны, чтобы снимать солнцезащитные очки в помещении и не держать их в руках. Поднимать их как ободок на голову или вешать за ворот одежды принято только в нашей стране.

Для цепочки вам понадобятся 2 карабина, бусины и ювелирный тросик. Собранные на него бусины будут лучше лежать, а сама цепочка будет прочнее.

Если вы считаете цепочку для очков излишеством, украсьте жемчужинами сами очки. Приклейте на оправу по три жемчужины разного размера. Выберите оправу такого цвета, на которой жемчуг будет хорошо виден.



Подготовили Мария СТАРОДУБЦЕВА,
Валентина ЖИЛИНА, Валентина КИРНОС





2

4

5

6

8

9

10

7

11

НА ВЫПУСКНОЙ

Нарядные и праздничные платья для торжественных случаев порадуют вас в особые моменты, и пригодятся в повседневной жизни. Порадуйте себя, любимую, прекрасным новым нарядом!

1 Платье прилегающего силуэта, отрезное по линии талии, с высоким воротником-стойкой, объемными рукавами реглан и декоративной застежкой на пуговицы, выглядит очень актуально.

2 Платье-макси из ткани золотистого цвета с асимметричным покроем лифа, пышным бантом на плече и воланами на юбке, достойно самого торжественного события.

3 Платье-футляр ярко-розового цвета без бретелей, с двумя длинными деталями на спинке в виде шлейфа, очень эффектно подчеркивает красоту фигуры.

4 Воздушное платье «на одно плечо» с пышными оборками по верхнему краю и воланами по низу, с контрастным бантиком на талии, выглядит очень мило.

5 Необычный лиф с вырезом и двумя сверкающими пряжками, объемные рукава с бантиками, мини-юбка с застроченными складками — у этого платья есть на что посмотреть!

6 Платье из атласа с одним плечом, драпировками и эффектными деталями на плече и подоле, подойдет высоким девушкам.

7 Хотите быть в тренде? Выбирайте это платье асимметричного кроя с пышным бантом на плече. Отделка в виде перьев на пике моды в этом сезоне.

8 Милое платьице с драпировкой по средней линии переда, с бантом на груди и пышными оборками из тюля двух цветов по верхней части лифа и нижнему краю, с контрастным поясом на талии,

подарит праздничное настроение.

9 Стильное и элегантное платье с открытыми плечами, складками на подоле и каскадным низом, выглядит просто великолепно.

10 Экстравагантный фасон, асимметричные детали — рукав и часть полочки, переходящей в шарф и высокий разрез спереди делают это платье незаменимым для модниц, желающих продемонстрировать оригинальность собственного стиля.

11 Простой, но в то же время, очень изысканный фасон этого платья благородного белого цвета с деталью, имитирующей накидку, не может не привлекать внимания.

12 Шикарный вид при небольших затратах обеспечит это платье с открытыми плечами, тонкими бретельками-спагетти контрастного цвета, объемными рукавами и широким кожаным поясом черного цвета.

13 В этом ярко-розовом платье без бретелей, с длинным шлейфом и бантом на поясе можно появиться даже на красной ковровой дорожке для знаменитостей!

14 Яркое платье лимонного цвета с вырезом «каре», расклешенной юбкой с воланами и лентами на плечах, завязывающимися на стильные банты, не нуждается в дополнительных деталях и аксессуарах.

15 Хотите быть в центре внимания? Выбирайте это эффектное и неординарное платье с открытыми плечами и длинной бахромой золотистого цвета!



ДЖИНСОВАЯ ТЕМА

Одежда из джинсовой ткани никогда не теряет своей актуальности. Невозможно представить современный гардероб без удобных и красивых джинсов и курточки. Даже, если у вас их несколько, еще парочка точно не помешает. Особенно, если они такие, как в нашей коллекции.

1 Жакет-рубашка асимметричного покроя, с запахом, карманом на груди и длинным поясом, выглядит очень необычно.

2 Элегантный классический крой двубортного жакета, золотые пуговицы, контрастная отделка — у этой модели есть все шансы на успех.

3 Куртка с отстегивающимися деталями — рукавами и баской — позволяет менять свой образ в соответствии с погодой и настроением.

4 Классическая джинсовая куртка украшена интересными деталями из прозрачного тюля с вышивкой, благодаря чему выглядит совершенно по-новому.

5 Курточка в стиле «пэчворк» из лоскутков джинсовой ткани разного цвета, с отделкой в виде планок из золотистой искусственной кожи, выглядит очень ярко и нарядно.

6 Укороченный объемный жакет с крупными клапанами на груди, застежкой на две пуговицы и необработанными элементами, сшитый из денима нескольких оттенков, добавит образу оригинальности.

7 Комбинированная курточка из джинсовой ткани и твила с расцветкой «камуфляж», с оборкой по линии середины переда, не может не привлекать внимания.

8 Жакет из темно-синего денима с объемными рукавами в верхней части, необработанными краями рукавов и низа и карманов, с длинным завязывающимся поясом, легко комбинируется с другими предметами одежды.

9 Легкий джинсовый жакет с асимметричной полочкой и необработанными краями горловины и низа застегивается на эффектную крупную металлическую булавку.

10 Удлиненная джинсовая куртка свободного покроя, со вставками из цветного атласа с ярким рисунком создает весеннее настроение.

11 Жакет длиной до талии со вставками из твида, застежкой на пуговицы, клапанами на груди и отложным воротничком, выглядит очень элегантно.

12 Укороченный жакет приталенного силуэта с застежкой на две пуговицы, с присборенными по окату рукавами, выглядит очень стильно.

13 Жакет свободного покроя, с широкими рукавами, смещенной застежкой и одним карманом, скомбинированный из светлого и темного денима, сделает ваш образ необычным и неповторимым.

14 Шик, блеск, красота! Джинсы со сверкающими элементами — пайетками, стразами и металлическими кнопками сделают вас гламурной модницей.

15 Цветочки разных цветов и размеров, вышитые и пришитые по всей поверхности джинсов, поднимают настроение и придают яркость образу.

16 «Калейдоскоп» из бусинок разных цветов, приклеенных на джинсы в виде геометрических фигур, выглядит очень оригинально.

17 Всего одна деталь, но зато какая! Длинная атласная красная лента, пришитая к джинсам, и декорированная серебристой тесьмой по линии входа в карман, превращает джинсы в яркую, нарядную и экстравагантную модель.

18 Золотистая вышивка в виде растительных мотивов украшает классические джинсы прямого покроя.







НАРЯД ДЛЯ ОКНА

● Разноцветные полоски ткани повесьте над окном, захлестнув за кронштейн. Старайтесь выверить их по длине и не забудьте оверлочить те лоскуты, которые могут разлохматиться.

● Если у вас красивый кованный кронштейн, смастерите занавеску из платков и шарфов, а для ламбрекена купите отрез легкой шифоновой ткани пестрой расцветки, которая объединит цвета платков в единое целое.

● Если вам надо украсить ок-

но, а не спрятать личную жизнь от глаз любопытных соседей, повесьте на окно панно из очищенной ветки или плетя и отрезков ткани.

ОФОРМЛЕНИЕ ДВЕРНОГО ПРОЕМА

Часто двери, ведущие из помещения в сад или на балкон, остаются открытыми для доступа свежего воздуха в помещение. В этом случае желательно замаскировать дверной проем легкой шторой из тонких полосок ткани,

ЯРКОЕ ПЯТНО ПЛЮС ЭКОНОМИЯ

У каждой женщины наберется множество платков и шарфиков, которые лежат в ожидании того момента, когда могут понадобиться. А если женщина еще и шьет, то в доме обязательно скапливаются невостребованные обрезки и лоскуты. Найдите им применение, добавьте изюминку в свой интерьер. Изюминка будет тем заметнее, чем ярче платки и лоскуты вы используете.

с завязанными на них узелками, ленточками с нанизанными бусинами или полотнищами легкой ткани, низ каждой из которых завязан узлом.

ДА БУДЕТ СВЕТ

● Превратите старую кованую люстру в подобие балдахина, задекорировав разноцветными полосками ткани. Смастерите из деревянных планок квадратную раму, закрепите на ней концы всех полосок ткани, а саму раму подвесьте с помощью веревок к потолку.

● Настольную лампу, у которой от абажура осталась только проволочная основа, легко аэрировать. Подберите лоскуты, обвяжите ими абажур и исходя из цветовой гаммы лоскутов, подберите краску, которой вы окрасите основание самой лампы. Они должны гармонировать между собой.

НЕОБЫЧНОЕ ИЗГОЛОВЬЕ

Если вы хотите необычно оформить изголовье кровати,

прибейте над ней кронштейн и подберите лоскуты ткани такой длины, чтобы их можно было перекинуть через кронштейн, завязать несколькими узлами, а длины все еще хватало бы, чтобы концы прятались за матрац. Они не должны висеть над головой.

С ЦЕЛЮ ЗАЩИТЫ

Разноцветные полоски ткани, подвешенные на веревку под крышей садовой беседки, отлично защитят сидящих в ней от солнечных лучей и насекомых.

ПРОСТО УКРАШЕНИЕ

Для яркого настенного панно вам потребуется несколько треугольников, связанных из прутиков, и несколько видов атласной ленты и капроновой тесьмы.

ВНИМАНИЕ! Если некоторые идеи вас заинтересовали, но вы не швея и обрезков у вас нет, поинтересуйтесь в любом магазине тканей, что у них есть в лоскуте. Обычно небольшие отрезки ткани, оставшиеся от рулонов, продают по символической цене.



Подготовка Валентина ЖИЛИНА

с 15 мая по 15 июня

Гороскоп

Астролог-консультант Николай БУРЯ

ОВЕН Во второй половине мая в финансовых делах не исключены ошибки. В контактах возможны ссоры, непонимание. Не теряйте чувство меры, считайтесь с мнением окружающих и тогда вы сможете проявить себя на высоком уровне. В первой половине июня ранее начатые дела будут развиваться активно, но не всегда можно ожидать быстрых результатов. Путешествия, общение, встречи могут открыть для вас новые горизонты.

Неблагоприятные дни в мае: 20, 25, 30. В июне: 3, 7, 11.

ТЕЛЕЦ Вторая половина мая — благоприятный период для карьеры. Для решения личных и любовных проблем берите инициативу в свои руки. С 1 по 15 июня придется заниматься укреплением своих финансовых позиций. С начальством и партнерами возможны разногласия, однако ваша деловая активность поможет вписаться в любую ситуацию и принести положительные результаты.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 24, 27. В июне: 2, 6, 11, 15.

БЛИЗНЕЦЫ Успехи во второй половине мая будут связаны с поддержкой друзей или влиятельных знакомых. 27 по 30 мая возможно плохое самочувствие. В конце мая может удивить приятная новость. Первая половина июня — благоприятный период для больших покупок и удачного вложения капитала. Однако с 8 по 13 число возможны финансовые потери. После 14 июня начнется более благоприятный период, творческий подъем.

Неблагоприятные дни в мае: 21, 25, 30. В июне: 4, 7, 12.

РАК Во второй половине мая в делах наметится застой. После 20 числа возможны неожиданные проблемы с кем-то из родственников, но они окажутся незначительными. В первой половине июня не стоит рассчитывать на финансовую удачу. Возможны значительные расходы. Порадовать может отдых у теплого моря или поездка в дальние страны.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 23, 28. В июне: 2, 6, 10.

ЛЕВ Во второй половине мая много времени может уходить на ненужные контакты, поездки, которые вряд ли дадут ожидаемый результат. 24—28 числа не стоит ввязываться в авантюры и выяснять отношения. Первая половина июня, несмотря на ряд противоречий, принесет продвижение в профессиональных делах. Отношения в личной жизни могут по разным причинам не ладиться. Чтобы избежать ссор и ненужных конфликтов, постарайтесь уделять близким людям чуть больше внимания.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 25, 30. В июне: 4, 8, 12.

ДЕВА С 25 по 31 мая новые начинания и проекты могут оказаться весьма рискованными и требовать детальной проработки. После 25 мая возможна удачная поездка. Конец месяца принесет хорошее романтическое настроение и желание активных действий. Первая половина июня для большинства людей вашего знака сложится вполне благоприятно, особенно в плане творчества и карьеры.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 23, 29. В июне: 1, 5, 9, 14.

ВЕСЫ Во второй половине мая в отношениях с коллегами и родителями требуется терпение. В делах возможны бюрократические проволочки, в доме хлопотные мероприятия. В конце мая напомнят о себе хронические заболевания. В первой половине июня могут открыться новые жизненные перспективы. Встречи и общение будут приносить большое моральное удовлетворение.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 22, 26, 31. В июне: 4, 8, 12.

СКОРПИОН После 16 мая вы можете оказаться в центре каких-то интриг. С партнерами придется урегулировать вопросы финансового характера. В личной жизни вы можете стать жертвой слухов, сплетен, ревности. Не допускайте посторонних в свои сердечные дела. В первой половине июня, возможно, вы сумеете повернуть отношения с окружающими в лучшую сторону, но это не ваш месяц и, если есть возможность, лучше отправиться в отпуск.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 23, 27. В июне: 1, 5, 9, 14.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина мая будет требовать напряжения всех сил. Берегите здоровье, старайтесь находить больше времени для отдыха. Первая половина июня вполне гармоничный и плодотворный период. Благодаря партнерам могут появиться выгодные проекты. С финансами в этом месяце ожидаются проблемы. Воздержитесь от мелких расходов, так как скоро вам потребуются деньги на что-то более серьезное.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 22, 26, 31. В июне: 3, 8, 13.

КОЗЕРОГ Домашние дела, заботы о детях и работа во второй половине мая сплетутся в тесный клубок, практически не оставив времени для отдыха. Здоровье может ухудшиться 23-27. Июнь отодвинет домашние заботы на второй план. В первой половине месяца возможна интересная поездка, которая позволит вам поднять настроение и укрепит здоровье.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 23, 28. В июне: 2, 6, 10, 14.

ВОДОЛЕЙ Вторая половина мая — благоприятный период для очередного творческого взлета. В конце месяца вас и членов вашей семьи ожидают приятные события и крупные расходы. Возможно, кто-то из друзей или родственников приедет погостить. В первой половине июня в профессиональных делах возможно затишье. Поэтому можно будет отправиться на отдых или заняться своими сугубо личными делами.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 20, 30. В июне: 2, 7, 12.

РЫБЫ Во второй половине мая домашние проблемы будут отвлекать от важных дел. 26-31 числа возможны трудности со здоровьем. Будьте внимательнее к себе и избегайте травмоопасных ситуаций. С наступлением июня о вас вспомнят старые знакомые, им потребуются ваша помощь. Не исключено, что ваш дом неожиданно посетят гости, и их нашествие сделает вашу жизнь достаточно беспокойной.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 24, 28. В июне: 1, 6, 10, 15.

ГИГИЕНА ПО-ЕВРОПЕЙСКИ

Взгляд через призму вируса

Охватившая мир пандемия вновь жестко напомнила всем о соблюдении правил личной гигиены. Но дело в том, что правила эти, писанные и неписанные, довольно сильно разнятся, например, в России и европейских странах.

В Европе не так уж давно, в отличие от России, пришедшей к привычным сегодня нормам санитарии и жестоко страдавшей от болезней «грязных рук», привыкли почему-то Россию именовать отсталой, некультурной и немытой. Давайте бросим беглый взгляд — с помощью статей в европейских изданиях и рассказов наших соотечественников, бывавших или живших за границей, — на некоторые реалии повседневности чистюли Европы.

НА УЛИЦЕ...

То, что улицы и улочки, а также территории перед домами европейцы моют с шампунями, стало притчей во языцех. Но надо иметь в виду: это происходит далеко не везде и далеко не всегда. И, как ни крути, улица остается улицей, открытой всем атмосферным и человеческим воздействиям. Поэтому асфальтированные тротуары и зеленые газоны, вымощенные плиткой общественные места даже в Европе никак не могут считаться образцом чистоты.

В России никакая мамаша не позволит ребенку сидеть, лежать, играть на асфальте или на полу в общественном месте, какими бы чистыми они ни выглядели. «Встань с земли!», «Встань с пола!» — такие привычные для русского ребенка фразы-команды никогда не слышит немецкий карапуз: чтобы случайно не повредить его психику, родители не лезут к нему с указаниями, где ему ползать, а где нет. Вот карапуз, используя все четыре конечности, и исследует мир. А педантичные немцы потом удивляются: откуда столько ротавирусных инфекций у детей?..

Французы тоже удивляются — часто забывая при этом, что чихать надо не собеседнику в лицо, а в платочек или в собственную ладонь. Россиянин при невозможности отыскать туалет для острой нужды будет искать укромный уголок; европеец, не задумываясь, справит такую же острую нужду в любом доступном месте. «Это же естественная потребность, будьте толерантны!»

Те же французы могут запросто устроиться перекусывать с друзьями на салфеточке, аккуратно постеленной... прямо на асфальт; сами они, естественно, тоже сядут на асфальт. У нас даже бомжи кушать на асфальте посчитают верхом неприличия, подавая им как минимум травку зеленую или скамеечку!..

Для европейских подростков, расположившихся на лужайке, чтобы съесть пиццу и обсудить свои подростковые проблемы, совершенно нормально класть пиццу на землю: не то что замечания никто не делает, никто даже внимания не обратит. Интересно, приходит ли подросткам в голову мысль о том, какие люди или животные и в каких целях использовали эту лужайку до них? Или они, в согласии с европейским кинорежиссером Форером, считают, что «дождь смывает все следы»?!

...И ДОМА

Возможно, продолжением вышесказанного является и непонимание нашего железного правила снимать обувь при входе в квартиру и переобуваться в домашние

тапочки — большинство жителей Европы у себя дома или в квартире свободно ходят в уличной обуви. Плунуться на постель в той же обуви, которая на улице с чем только не «знакомилась»?.. Элементарно. Но — не санитарно-гигиенично и не симпатично!

Опросы, проводившиеся немецкими изданиями, показали, что многие представители сильного пола в Германии зачастую не моют руки после посещения туалета, а британские микробиологи выяснили: почти 90% жителей Великобритании не моют руки перед едой!..

В современном цивилизованном европейском мире гигиена оказывается чрезвычайно зависимой от экономики. Зарботки там гораздо выше, чем у нас, но и плата за ту же «коммуналку», как говорится, кусается. У нас нормально «умыться-помыться-постираться-вымыть посуду» хватает средств практически в каждой российской семье. В Европе не так. Даже достаточно обеспеченные слои западного населения приучены к жесткой экономии ресурсов, прежде всего водных. И это сказывается на всем.

Во многих немецких семьях полы протирают водой, оставшейся после мытья посуды, в ваннах вначале купают детей, а потом в этой же воде принимают водные процедуры взрослые. В некоторых западно-европейских семьях в целях экономии принято всей семье умываться в одной и той же воде, набранной в раковину. Безусловно, это не относится ко всем поголовно. Тем не менее...

Европейки по-черному завидуют россиянкам, умывающимся под проточной водой и принимающим душ, сколько заблаговременно. О чем говорить, если непрерывно льющаяся вода из душа в европейской квартире не более чем кинематографический образ. На самом деле у них принято закрывать воду во время намыливания головы и тела. Франуженки утверждают, что душ дважды в день — непомерная роскошь, вода стоит слишком дорого. В последнее время вошли в моду обтирания влажными салфетками, при необходимости, вместо принятия душа.

По словам русских туристов, встретить на улицах европейских городов местную уроженку любого возраста с немытыми волосами — обычное дело, большинство из-за экономии моют голову примерно раз в неделю.



В ПОСТЕЛИ...

Для нас неприемлемы многие санитарно-гигиенические «традиции» европейцев. Не беря в расчет патологических нерях или опустившихся женщин (такие есть в каждой стране), трудно представить обычную российскую женщину, стирающую постельное белье раз в три месяца или полгода, как это делают англичанки и француженки. В ходе специального исследования выяснилось, что лишь каждая шестая англичанка стирает постельное белье раз в месяц, а примерно полмиллиона — три раза в год. Француженки предпочитают просто вывесить утром постельное белье на окно проветрить или посушить.

В европейских квартирах почти ни у кого нет стиральной машины — накладно. Многие стирают свои вещи в общественных прачечных, опять-таки не заморачиваясь кто и что стирал здесь перед ними. Поэтому обнаружение на теле клопных укусов не является достойным предметом для разговора...

...И НА КУХНЕ

Во многих европейских семьях принято мыть посуду ежедневно. И это хорошо. Однако и здесь пресловутая экономия вносит свои «но».

Во-первых, посуды должно накопиться на полную раковину, чтобы за один раз в одной воде, набранной в нее, и вымыть. Во-вторых, после мытья ее не ополаскивают — лишний расход воды, а просто вытирают остатки моющего средства с тарелок салфетками или полотенцем.

Из-за той же экономии немка или датчанка не будет использовать посудомоечную машину, если не заполнила ее полностью: ей проще пойти к соседям... одолжить чистую посуду. Но это уже тема менталитета, а не санитарии.

Кстати, о пересечении гигиены и менталитета.

Поскольку рук у нас всего две, а держать порой приходится много разных предметов, русские обычно в таких случаях зажимают лишний предмет — кошелек, мобильник, варежки, ключи, книгу и прочее — подмышкой или между ног. Большинство европейцев предпочитают для этой цели использовать рот. А зря...



КАКОЙ СЫН — ТАКОЙ И МУЖ

ставить себе не может, что в семье может быть как-то иначе!

ХОЛОДНАЯ И РАВНОДУШНАЯ МАТЬ

Женщина, взвизгивающая на все, включая собственного сына, свисающая, прерывающая или снисходительно выслушивающая его рассуждения о высочайших чувствах и планах на будущее, холодная и равнодушная...

С такой матерью тяжело даже ему, безгранично любимому ею. А каково же будет вам? Но если он решился на брак, этот поступок характеризует его как мужественного человека. Обычно сыновья таких матерей панически боятся зависимости от женщин и постоянно меняют не только сердечные привязанности, но даже места работы. Если же он всерьез намерен строить с вами семью, значит, вы полная противоположность его матери, и он доверяет вам настолько, что не боится вверить вам свою судьбу. Сумеете оправдать его надежды, и он будет с вами чувствовать себя свободно, уверенно и постарается добиться успеха в жизни.



ОТСУТСТВУЮЩАЯ МАМА

Стараниями не столько мамы, сколько бабушки, которая воспитывала мальчика, пока мама зарабатывала на жизнь, вашему избраннику были привиты женские стереотипы поведения, его опекали без меры, жалели и баловали, подавляя инициативу и самостоятельность. В результате такого воспитания получился бесхребетный мужчина, не умеющий взаимодействовать с окружающим миром и сверстниками, тревожный, стремящийся решать свои проблемы за чужой счет.

Вам достался не столько мужчина, сколько «подросток-переросток», которого вполне устраивает главенствующая роль женщины в семье. Если вы будете руководить семьей и своим мужем, не выпячивая свою роль, все может сложиться.

Этот мужчина вам нравится, и вы с удовольствием перевели бы ваши отношения в разряд серьезных, создали семью. Что ждет вас, какие сюрпризы можно получить, если вашего избранника мама воспитывала одна? А такое вполне вероятно, ведь по статистике в нашей стране половина семей — неполные. Поскольку кроме возможных материальных трудностей в таких семьях у мам возникают сложности с воспитанием сыновей мужчинами, мамы по-разному справляются с этим делом, и отношения между ними и их сыновьями складываются по-разному. Но они влияют на то, как выросший мужчина будет идти по жизни, а, главное, как будет вести себя с женщинами. Поэтому знакомство с будущей свекровью — это не столько повод сочинять анекдоты, сколько возможность узнать о своем избраннике гораздо больше, чем вы можете себе представить.

Итак, если ваша будущая свекровь

ОДИНОКАЯ МАМА

Женщина, которая постоянно публично страдает от недостатка сыновнего внимания и со слезами на глазах сетует на черствость единственного ребенка, только и мечтающего (по ее высказываниям) о том, чтобы бросить ее на произвол судьбы, вряд ли отпустит свое любимое чадо от себя. С такими свекровями молодой семье часто приходится жить под одной крышей, хотя при желании она легко могла бы решить свою жилищную проблему.

Если ее сын забывает ей позвонить или выполнить какую-то просьбу, он просто места себе не находит от осознания своей черствости и невнимательности к самому родному человеку.

С одной стороны это и неплохо. Можно надеяться, что и о ваших просьбах он не будет забывать. Он может быть и уступчивым, и заботливым, но... как только почувствует в вашем голосе знакомые вибрации, свидетельствующие о приближении слез, он может просто выйти из себя. А в такие моменты его действия непредсказуемы. Не повторяйте приемов его матери. Он так устал от тяжести непреходящего чувства вины перед ней, что чувствовать себя без вины виноватым еще и перед вами — выше его сил.

МАМА — КОМАНДИР

Привыкшая командовать своим сыном и во что бы то ни стало добиваться от него выполнения всех своих приказаний, она

воспитала, скорее всего, неуверенного в себе и несамостоятельного мужчину.

Если он беспрекословно выполняет приказания матери, вздыхая и выражая несогласие с ней за ее спиной, скорее всего, из него получится бесконфликтный муж, готовый по первому вашему требованию поступиться своими интересами, и для кого-то это может показаться удобным.

Но если он живет в состоянии постоянного бунта, возражает, пререкается и подчеркнуто игнорирует ее советы, значит, в браке он будет строить свои отношения, стараясь преодолеть комплексы и самоувердиться, иногда не считаясь с вами.

В этом случае от вас потребуется много ласки, терпения и мягкой настойчивости. Только тогда, возможно, вам удастся в какой-то мере исправить ошибки его матери.

МАМА — ЖЕРТВА

Если мать вашего избранника молча сидит на краешке стула в то время, когда ее любимый сыночек ужинает, и пулей летит выполнять любое его пожелание, если она постоянно хлопочет, суетится и искренне считает, что чистота и уют в доме, а также вкусная и здоровая еда, выхолненный, начищенный, наглаженный и всем довольный ее мальчик — главная цель ее жизни, будьте готовы к тому, что в вашей семье муж будет истинным тираном и эксплуататором. И даже если сейчас он окружает вас нежностью и заботой, долго ему не продержаться. Как только вы поженитесь, эстафета свекрови перейдет к вам. Да он и пред-

ОПЕКАЕМАЯ МАМА

Оставшись одна с сыном, мама начинает возлагать на него ответственность за семью, в том числе за себя, объясняя ребенку, что он единственный мужчина и должен вести себя соответственно. У таких мам мальчики рано становятся взрослыми, они гиперответственные, не боятся никакой работы. Но вместе с этим мужчины, воспитанные в таком стиле, получают склонность к депрессии, неспособность вовремя переключаться и правильно снижать уровень стресса. У них могут появиться вредные привычки и склонность к психическим расстройствам.

Если вы снимите со своего мужчины часть ответственности, не будете вести себя, как ни к чему не способный оранжерейный цветок, станете обсуждать с ним общие нужды и возьмете на себя решение некоторых проблем, ему будет гораздо спокойнее жить.

ВЛАСТНАЯ МАМА

Если вам досталась властная свекровь, которая не терпит никаких возражений, значит, вашего будущего мужа воспитывали жестко, чтобы вырос настоящим мужчиной, а на самом деле подавляли его волю, самостоятельность, не учитывали его желания. В таком случае не удивляйтесь, если временами он выглядит безэмоциональным, черствым и холодным.

Вы замечаете, что он постоянно ищет одобрения матери, стремится завоевать ее расположение? Знайте, он никогда не встанет на вашу сторону, если мама будет недовольна какими-то вашими действиями или поведением.



МАМА — СТРАДАЛИЦА

Ваш мужчина с детства видел, каким трудом маме приходилось зарабатывать на жизнь, как она страдала и тяжело жила, ей некому было помочь, потому что у бабушки жизнь была не менее безрадостная. Такими уставшими от беспросветной жизни он их запомнил. Именно поэтому он излишне чувствителен к женским страданиям. Он даже профессию выбрал, чтобы помогать женщинам. Возможно,

он даже был женат, потому что ему очень хотелось облегчить жизнь конкретной женщине. Поскольку жизнь без страдания он себе не представляет, ваши отношения сложились, скорее всего, именно потому, что ему захотелось помочь вам. Вы радуетесь, что вам встретился мужчина-рыцарь, каких в наше время уже не встретишь, и вы расцветаете рядом с ним. Но будьте осторожны. У такого сдобольного мужчины отношения хорошо развиваются лишь до тех пор, пока есть в чем помогать и от чего спасать. Как только он окончательно вас спасет, вполне может обратить внимание на новую «несчастную», чтобы осчастливить и спасти уже ее.

Чтобы ваш мужчина не отправился на поиски очередной попавшей в беду дамы, не чувствовал себя использованным вами из-за своей доброты, не просто будьте благодарны ему, но проявляйте эту благодарность, как можно чаще.



МАТЬ — СОБСТВЕННИЦА

Самые настоящие маменькины сынки вырастают из мальчиков, чьи мамы постоянно повторяли и продолжали повторять, несмотря на то, что сын вырос, фразы: «Мой ребенок», «Я родила его для себя», «Я лучше знаю, что ему нужно». Вроде бы из лучших побуждений — оградить свое чадо от всего плохого, такие мамы подавляют желания и индивидуальность ребенка, диктуют ему каждый шаг, выбирают друзей, будущую профессию и даже девушку.

Если вы замечаете за своей потенциальной свекровью желание руководить каждым шагом своего сына, постарайтесь вырвать его из-под ее влияния. Только в этом случае он может стать самостоятельным ответственным мужчиной. Возможно, для этого даже надо уехать от нее подальше.

МАМА — ДРУГ

Вам повезло, если вы наблюдаете дружбу между вашим мужчиной и его мамой. Только в семье, где родители дружат со своими деть-

ми, вырастает личность. Сыну внимательной матери-друга не надо прятать свою индивидуальность, его любят таким, каков он есть. Если вы станете вести себя так же, будете не только любить своего мужчину, но и дружить с ним, будете счастливы.



СЛИШКОМ ЛЮБВЕОБИЛЬНАЯ МАМА

Если вы услышите от своего мужчины фразу: «Лучший друг мальчика — его мама», знайте, вряд ли у вас получится с ним счастливая жизнь. Ваш любимый кажется вам непоследовательным в поступках? Сегодня он любящий и внимательный, а завтра вдруг становится недоступным, заявив, например, что у него масса работы. Дело в том, что сын слишком любвеобильной матери, чтобы хоть как-то вырваться из ее объятий, старается найти дело, которому будет отдавать все свободное время. Такие сыновья становятся трудоголиками и очень многого достигают в жизни. Но учтите, иметь успешного мужа и счастливую семью вы будете только в том случае, если вас устраивает вторая позиция после его любимой работы.

МАМА НА РАССТОЯНИИ

Вас радует, что вам достался очень самостоятельный и успешный мужчина, который не боится трудностей, при том, что большая часть современных мужчин инфантильны до старости? Скорее всего его мама наблюдала за взрослением своего сына со стороны, давая ему с раннего детства полную свободу действий, чтобы он как можно раньше набил шишки и стал самостоятельным мужчиной. Он преуспел в выбранном деле. Но помните, в детстве он недополучил материнского внимания, а значит, мало знает, что такое любовь, ласка, нежность. А того, чего не знаешь, невозможно дать другим, например, жене и детям.

Подготовила Мария ДРОНОВА

Интерьер ЭКОСТИЛЬ В ИНТЕРЬЕРЕ

В наше время все большую популярность набирает экостиль в разных областях жизни. Экологичный интерьер обычно создается из натуральных материалов. Пожалуй, самый красивый из них — дерево. Особенно приятно мебель и детали из дерева смотрятся, если предварительно его состарить или пробрашировать.

Обратите внимание на то, что детали интерьера из досок лучше выглядят, если по краю доски имеют разную длину.

По желанию вы можете покрыть доски морилкой, лаком или слегка обжечь паяльной лампой.

НАСТЕННЫЙ ДЕКОР

Было время, когда деревом покрывали стены комнаты полностью, теперь досками украшают только часть стены и используют такое своеобразное панно, как основу, на которую вешают, например, часы или телевизор.

ВЕШАЛКА ДЛЯ ПРИХОЖЕЙ

Если вы используете состаренное дерево для создания вешалки в прихожую, не забудьте, к нему идут только массивные кованые крючки под одежду.

ПРИЯТНЫЙ УГОЛОК

Аружный угол всегда проблемный, из-за того, что за него все цепляются, обтирают его одеждой, он быстро

засаливается. Но все будет отлично, если вы обобьете его дощечками.

Очень симпатично смотрится угловая полочка, сделанная из состаренных досок.

Небольшой угол всегда можно украсить треугольной открытой тумбочкой.

СИМПАТИЧНЫЕ ДЕТАЛИ

Не обязательно мастерить крупные детали интерьера из дерева, достаточно и небольших, как, например, панно с узкими полочками.

Обломками старых досок можно заменить стандартный плафон бра.

Очень стильно выглядят настенные часы из досок, декорированные джутовой веревкой и цифрами из металла или морских камешков.



МЕБЕЛЬ ИЗ ЧУРБАЧКОВ

Отпилилите от бревна чурбак в том месте, где к стволу присоединялась крупная ветка, доведите до гладкости одну сторону, ко второй прикрутите устойчивые колесики и получите необычный передвижной столик.

Из трех крупных чурбаков смастерите столик и два табурета, прикрепив столешницу и сиденья. Из двух чурбаков меньшего диаметра получатся отличные лампы — настольная и напольная.





Подготовила
Валентина ЖИЛИНА

РИСКОВАЯ ЖЕНЩИНА?

Риск... Это излюбленное слово разведчиков-шпионов, олигархов и завсегдатаев казино. Однако женщинам надо помнить, что можно рисковать и в любви, в отношениях. Чем больше в человеке авантюриности, тем больше он рискует, ни о чем не думая — куда вывезет! В ком-то этой «жажды» меньше, а в ком-то практически и нет. Между прочим, и сами женщины порою страдают от своей «рисковости».

А в вас она есть? Проверьте себя, ответив на вопросы теста.

1. На вечеринке, где вы только с подружками, рядом оказывается незнакомая компания молодых мужчин, и среди них — Тот, о ком мечты и сны. На что вы отважитесь?

Попробую привлечь его внимание какой-нибудь веселой репликой — **А**

Буду ловить его взгляд, чтобы послать ему в ответ свой — очень выразительный — **Б**

Рискну и попытаюсь влиться в эту компанию — нельзя же Его упустить! — **В**

2. На ток-шоу приглашают девушек, где им помогут обрести судьбу. То битый, принца на белом коне. В крайнем случае, симпатичного на черном «феррари»... Как думаете, не стоит рискнуть?

Мир не без добрых принцев — почему не найти такому и для меня? — **А**

Для меня гораздо интереснее наблюдать по телевизору, как рискуют другие — **Б**

Нет уж, для меня лучшая сватья — это я сама — **В**

3. Кстати, об автомобилях. Если для вас любовь не «золотая лестница без верил» для пешеходов, а «горный серпантин» для любителей прокатиться с ветерком, то на какой четырехколесной радости вам бы хотелось его

преодолеть?

Что-нибудь типа «бентли» или «роллс-ройс» — роскошно и надежно — **А**

Навороченный джип — и выглядит круто, и скорость что надо — **Б**

Конечно, спорткар, можно «ламборджини». Все — позади! — **В**

4. Вы могли бы признаться мужчине в любви до того, как это сделает он?

Возможно, когда буду на сто процентов уверена в его чувствах и в том, что он просто немного робкий... — **А**

Нет. Уверена, это прерогатива и обязанность мужчин — **Б**

Легко! Что тут такого, если я чувствую: это — любовь! — **В**

5. А теперь представьте, что на ваше признание он ответил отказом...

Это ужасно! Вряд ли я легко это переживу. С другой стороны, вряд ли я когда-нибудь буду уверена настолько, что признаюсь первой... — **А**

Господи! Было б из-за чего расстраиваться?! Что он — последний на планете?... — **Б**

Всплакну, конечно. Но не при нем. Погорюю. Утешусь. И снова — в бой! — **В**

6. Вы познакомились всего пару часов назад, но все уже идет к тому, чтобы отправиться, например, к вам домой...

В исключительных случаях! Хотелось бы все-таки свиданий, цветов... — **А**

А может, это любовь с первого



взгляда?! — **Б**

Извините, такая торопливость мне никогда не нравилась — **В**

7. Подруга пригласила на свадьбу, добавив: «Можно с кавалером...» А вы с кавалером знакомы всего лишь три свидания! Так вы возьмете его с собой?

А почему бы и нет?! — **А**

Если после загса запланирована веселая вечеринка, только на нее... — **Б**

Оно мне надо? Еще подумает, что я примеряюсь, как бы мы с ним смотрелись — **В**

8. Вы считаете, с вашей стороны удобно предлагать возлюбленному экспериментировать на «постельном серпантине»?..

Насчет «удобно» — не знаю. А то, что это необходимо и дает сногшибательный результат — точно! — **А**

Если я доверила ему всю себя, могу доверить и все свои фантазии. И я не против его фантазий... — **Б**

Зачем? Он крепость покорил, принцессу завоевал, вот теперь пусть и думает, как ее развлекать... — **В**

9. Возлюбленный на пару дней по служебным делам уехал в соседний город. Вам скучно, и грустно, и некому руку подать. А в руке телефон... Одно движение, и вот вы уже слышите его голос. Что скажете?

Так и скажу: «Мне скучно и грустно. И некому руку подать...» — **А**

Как в «Аленьком цветочке»: «Если ты не приедешь, я умру от тоски...» — **Б**

Тут же отключусь. Я передумала. Лучше пусть любимый услышит и увидит меня вживую!.. — **В**

10. Возлюбленный далеко. А тут такой случай! И главное — никто ведь не узнает...

А как потом с этим жить — я-то ведь знаю! И буду очень мучиться... — **А**

Кто рискует, тому — шампанское! Пусть даже выглядит это как-то не очень... — **Б**

Этот незнакомец появился поздно. Но до чего ж он хорош! Хотя и поздно. Просто чертовски хорош собой! Нет, наверное, все-таки поздно... А как хорош!.. — **В**

**Теперь
подсчитываем
очки:**

	А	Б	В
1	1	0	2
2	2	0	1
3	0	1	2
4	1	0	2
5	0	2	1
6	1	2	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	0	1	2
10	0	2	1

И какой же из этого следует вывод?

Если вы набрали меньше 7 очков, значит, вы совмещаете в себе пассивную романтичку и трепетную, боязливую серну. Боже, как вам нравятся романтические приключения, пылкая страсть, горячая пульсирующая в жилах кровь, насыщенная гормонами любви, от которой воспламеняется тело и рвется совершать подвиги во имя... Но, к сожалению, подвиги эти совершаются не во имя вас — потому что они очень нравятся вам только на... экране. Но где же они в вашей собственной жизни?! Сделайте хотя бы один шаг им навстречу. Меньше рефлексии, самокопания, больше действий! И не бойтесь получить отказ. Мы же не саперы, ошибаться можем сколько угодно. Лучше поблагодари Его за честность, а то ведь кто знает, что вышло бы, соври Он...

Если вы все-таки набрали больше 6 очков, но не дотянули до 15, вас можно поздравить: психологи считают таких, как вы, примером гармонии разумности и чувственности, когда безрассудство — под контролем, когда сначала думают, потом говорят или, тем более, делают. Но это ни в коем случае не говорит о какой-либо холодности или присущей вам бесстрастности — нет, просто в вашей личности разум и чувства не подавляют друг друга, а — дополняют. Поэтому вы запросто рискнете прыгнуть в навороченный джип, но сто раз подумаете, стоит ли рисковать, готовя любимому сюрприз, реакцию на который трудно предугадать...

Если стрелка спидометра вашего спорткара замерла где-то между 15 и 20 очками, значит, во-первых, вы законченная авантюристка, и это еще ничего, а во-вторых, ваш авантюризм совершенно бесконтролен — и это очень плохо. Вы сами толком не знаете, что будете делать в следующую минуту, всё зависит от порыва, внутреннего толчка. Но поверьте, если вы жаждете чувств, взаимной любви, боритесь со своей непредсказуемостью, ибо никто не станет или не сможет долго жить бок о бок с проснувшимся вулканом. Может быть, именно для вас придумано выражение "Остановиться, оглянуться..." Остановиться и задуматься: а так ли вы строите отношения с противоположным полом. Оглянуться на прошедшее и оценить: а чем обычно заканчиваются ваши романы — такие же захватывающе-приключенческие, как у Дюма, но только гораздо короче. Может, приключений слишком много — во всяком случае, для того кто рядом с вами?..



ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ДЕВУШЕК

Можно поспорить со словами песни из бродвейского мюзикла «Джентльмены предпочитают блондинок», кто является лучшим другом девушек: действительно ли бриллианты. Вспомним, кто сопровождает слабый пол с детства — и порой до старости, кому доверяются все девичьи тайны и секреты, кто всегда готов выслушать, никогда не обманет и не предаст? Конечно же, любимая кукла!..

Между прочим, историки уверены, что кукла старше любого изобретения человека — кроме, может быть, каменного топора! Давайте попробуем познакомиться на маленькие кусочки большой мозаики, называемой «История куклы»...

ОБЕРЕГИ...

Действительно, родословная куклы уходит в глубь веков. По мнению историков, первоначально куклы изображали языческих идолов-божков и имели ритуальное значение, в том числе и как обереги. Еще в Древнем Египте куклы хоронились вместе с хозяином в качестве погребального дара — дабы умерший не был одинок в ином мире.

Значение оберега и символа важных изменений в жизни сохранялось за куклой и тысячелетия спустя. Например, у славян кукла-куватка в колыбели младенца оберегала его от злых духов и болезней; в приданое невесте из золы родительского очага изготавливали так называемых зольных кукол — ярко выраженная грудь ее была знаком материнства, многодетности, плодородия. Заболевшему клали в постель на ночь красивую куклу, чтобы болезнь перешла в нее, а наутро куклу сжигали. Не стоит забывать и соломенных кукол масленицы...

Древние языческие обряды, в которых были задействованы глиняные, металлические, костяные или деревянные фигурки, позднее нашли отражение в сказках разных народов, где кукла нередко является помощницей главного героя, помогая ему советом и делом.

В какой-то степени они сохранялись в течение долгих веков. Так, например, во многих местах если ребенок умирал, а детская смертность в прошлом была очень высокой, куклу хоронили вместе с хозяйкой или устраивали для нее в семейном склепе застекленную нишу. Подобные ниши с потрескавшимися от времени куклами можно до сих пор увидеть на парижском кладбище Пер-Лашез и на старых кладбищах в США.

...И ИГРУШКИ

Но без сомнения, уже в доисторические времена кукла стала и детской игрушкой: изображая



людей или животных, она давала ребенку первые представления об окружающем мире, знакомила с верованиями и культурой народа.

Конечно, куклы были разного, так сказать, качества, это зависело от наличия материала и умения мастера. Кому-то из детей доставались куклы, вырезанные из дерева или вылепленные из глины (кстати, возможно, с этого и началось великое искусство скульптуры!), кому-то — попроще, из соломы или травы, обтянутой тканью, на которой рисовали лицо.

Даже в мусульманских странах, где изображение живых существ запрещено, запрет этот не распространялся на кукол. Естественно, они также были самодельные, изготавливались женщинами и, по возможности, украшались монетками, бусинками, наряжались в дорогие ткани.

Среди этого кукольного мира особняком стоят японские куклы, еще три тысячи лет назад создававшиеся не для игры, а для... любования — это фарфоровые куклы «хина», с высокими прическами, одетые в сложные наряды и застывшие в изысканных позах, сжимая в крохотных ручках веера, музыкальные инструменты или зонтики.

КУКЛЫ-АРТИСТЫ

Параллельно с приходом в дом к детям куклы пришли и в широкий мир — на улицы и площади, на ярмарки и праздники — прежде всего в качестве артистов кукольного театра. Египтяне с их помощью разыгрывали мистерии. Римляне ставили комедий на злобу дня — века спустя это славное дело продолжили французский Полишинель и русский Петрушка, немецкий Гансвут и турецкий Карагёз. Се-

годня мир кукольного театра необычайно разнообразен, а на «кукольные» спектакли с удовольствием ходят не только дети...

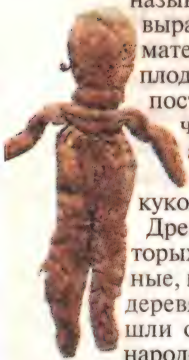
ДЛЯ ЧЕГО В КУКЛЕ ДЫРОЧКА?

В средневековой Европе над куклами-игрушками периодически сгущались тучи, церковь их порицала, считая кощунственным искажением человеческого образа. Главная книга инквизиторов «Молот ведьм» указывала, что изображение человека — удобный объект для черной магии и используется колдуньями и ведьмами для проведения своих кровавых ритуалов. Однако отвлечь девочек от их любимых игрушек так и не удалось, а куклы со временем все более преобразились, их облик уже приблизился к человеческому. Хотя колдовства боялись все, поэтому куклам волосы, например, только рисовались или делались из шелка, и лишь с конца XVII века, когда Европу охватила мода на парики, дорогим куклам начали делать натуральные волосы.

Кстати, куклы средневековья таят одну загадку, которую никак не получается разгадать: неизвестно, зачем у них в груди делалось небольшое отверстие. Большинство исследователей считает, что туда вкладывали серебряную монетку — в качестве подарка в день ангела хозяйки куклы...

КУКЛЫ «ПАНДОРЫ» И «МЕРКЮР ГАЛАН»

Почти триста лет, с XIV по XVII век, богатые взрослые тети — королевы и аристократки — тоже увлекались куклами. Точнее, среднего размера фарфоровыми манекенами, чьи пропорции соответствовали про-





порциям взрослой женщины — на них демонстрировали модели новых платьев. На этих «кукол Пандоры», как называли манекенов в честь героини мифа любопытной Пандоры, создавались целые гардеробы шикарных нарядов и аксессуаров. Французы, диктовавшие моду, поставили это дело на поток и рассылали «Пандор» с набором самых модных нарядов ко всем королевским дворам Европы, чтобы монаршие особы могли заказать себе лучшие обновки...

Расцвет «модных куколок» пришелся на XVII век.

В Гатчине хранится «Пандора» императрицы Марии Федоровны, жены императора Александра III, присланная ей из Парижа знаменитой модисткой Розой Бертен: на ней портные демонстрировали идеи для царских нарядов.

ИГРУШЕЧНЫЕ МАСТЕРА

Постепенно на такой товар как куклы обратили внимание и предприниматели, появилось их фабричное производство — прежде всего из папье-маше. Чуть дороже были восковые куклы, которых обычно изготавливали в маленьких частных мастерских. И, конечно, с тех пор как был открыт рецепт производства фарфора, на вершине кукольного мира безраздельно господствовали фарфоровые куклы-красавицы. Доступны они были детям только из самых богатых семей. Часто фарфоровым лицам создаваемых на заказ куколок придавали сходство с лицом девочки, для которой кукла предназначалась, иногда для полного сходства даже использовали локоны, срезанные у будущей хозяйки!

Появились и профессии кукольных мастеров-кутюрье, которые одевали, обували игрушечных красавиц. Существовала профессия кукольной портнихи, создававшей именно миниатюрные наряды.

КУКЛА НАСЛЕДНИКА ТУТТИ

Помните, в «Трех толстяках» Юрия Олеши юная циркачка Суок подменяет собой сломав-

шуюся чудесную механическую куклу, которая умела двигаться и даже разговаривать. И это не чистая выдумка писателя.

Лет двести пятьдесят назад Европа была охвачена новой модой — созданием механических машинок — шарманок, музыкальных шкатулок, часов со сложнейшими механизмами, а также кукол. Заводные «куклы-автоматы» умели ходить, приседать в реверансе, танцевать даже сложные парные танцы, играть на клавишине. На создание одной такой куклы иногда уходило несколько лет, и стояла она целое состояние. Да и были они развлечением скорее для взрослых...

РОССИЙСКИЙ ВАРИАНТ

В России первые «настоящие» куклы появились во времена петровских реформ, когда прибывшие из Голландии мастерицы научили монахинь подмосковного Хотьковского монастыря делать фарфоровых барышень по западным образцам. Куклы оказа-

лись востребованными, производство разрослось, все больше появлялось кукольников, и иногда — с забавно узкой специализацией: один делал только руки и ноги, другой — только головы, третий — только стеклянные глаза.

Делать кукольные головки считалось высоким искусством, поэтому на них часто ставили клеймо мастерской. В Петербурге работала фабрика Бенуа по производству кукол, у которой были соперники в Москве — «Журавлев и Кочешков».

КОРОЛЕВЫ ТОЖЕ ИГРАЮТ В КУКОЛ

Насколько были хороши фарфоровые куклы, показателен такой факт.

У будущей королевы Виктории было 132 куклы. Она всем им, конечно, придумала имена, но не могла их запомнить

и потому записала в специальную книжечку, напротив каждого имени — главные приметы любимицы.

Виктория продолжала играть с куклами, даже будучи уже взрослой девушкой и королевой, называла их своими самыми лучшими подругами. И действительно: они никогда не укоряли ее и не лезли с ненужными советами.

Большинство своих «лучших подружек» королева хранила до самой смерти, и теперь их можно видеть в коллекции Музея Виктории и Альберта...

ПУПСЫ ЗАВОЕВЫВАЮТ МИР

Большую часть XIX века главным предметом забот девочек из более-менее состоятельных семей были ростовые куклы-младенцы с полуоткрытым ртом и иногда — с закрывающимися глазами. С ними уже можно было играть в дочки-матери: пеленать, укачивать, петь им песенки. Вот только купать было нельзя: тело их было сделано из ткани, набитой опилками.

Но в 1870 году грянула революция: был изобретен целлулоид. Из него и начали штамповать пупсов, которых теперь можно было и купать — счастье трех-пятилетних «мам» было безграничным.

В борьбу за продвижение пупсов в широкие слои народа включились и педагоги: они считали, что куклы, которых нужно купать, укладывать спать, шить им рубашки, чепчики и распашонки, необходимы для воспитания будущей матери.

И к началу XX века пупсы выиграли битву против дорогих красавиц: они были в каждом доме, в каждой семье — и не в единственном экземпляре!

БАРБИ-РЕВОЛЮЦИЯ

А потом произошла Барби-революция, и появив-

шаяся в США кукла вот уже больше полувека удерживает позиции самой известной и востребованной куклы планеты. За эти десятилетия в жизни каждой девочки была своя Барби.

Подготовил Виктор КАЧАЕВ



Мне 24 года, я до сих пор живу с мамой. Мама моя человек очень властный, жить с ней вместе в одной квартире очень тяжело. С детства она меня чересчур опекала, а когда я подросла — стала еще и вмешиваться в мою личную жизнь.

В итоге с парнями я встречалась всегда тайно. Сейчас у меня есть новый молодой человек, который старше меня на 8 лет.

Первоначально мама относилась к нему спокойно, но когда поняла, что у нас с ним все серьезно, стала «вставлять палки в колеса». Главная ее претензия, что у нас большая разница в возрасте и из-за этого мы не сможем ужиться вместе. Целыми днями я от нее слышу, что он мне не пара, что я зря трачу на него время. Много раз с мамой ругались по этому поводу. Сейчас у нас вроде перемирие. Но тут стала звонить наша родственница и высказывать мне какая я плохая дочь, что чуть не довела маму до инфаркта. Что мне делать? Я постоянно чувствую себя виноватой перед мамой. Не могу же я разорваться между ней и своим молодым человеком! Они оба мне дороги.

Ваши отношения с мамой — вполне типичная ситуация для большинства семей. Как показывает практика, без жертв тут не обойдется, и со временем проблема будет только усугубляться. Мама, достаточно властная по характеру, считает вас своей собственностью. Она не может принять, что у ее взрослой дочери есть своя, отдельная от нее, жизнь. Безусловно, мама вас любит, но такая любовь называется «собственническая», и она очень разрушительна для вас обеих. Для вас — тем, что лишает личной свободы, права выбора. Для мамы — тем, что, присвоив себе право распоряжаться чужой жизнью, человек неизбежно деградирует.

Если так и дальше будет продолжаться, ни вы, ни мама, счастливы не будете. Поэтому вам необходимо взять ситуацию в свои руки и «отделить» свою жизнь от жизни мамы. Лучше всего вам с вашим молодым человеком переехать жить отдельно. Конечно, маме такой расклад вещей не понравится, но, поверьте, со временем она смирится. Вы сможете приходить в гости к маме, советовать с ней, отмечать совместные праздники и т. д.

Если же возможности жить отдельно нет, то необходимо сесть и серьезно поговорить. А именно — попросить маму не вмешиваться в вашу личную жизнь, не забыв подчеркнуть, что ее советы очень важны для вас и вы их очень цените. Конечно же, мама будет пытаться навязать свою точку зрения, но ведь вы — совершеннолетняя и имеете право строить свою жизнь так, как вам.

Как бы то ни было, маме придется принять выбор своей взрослой дочери.

Мне 20 лет. Я очень одинока: друзей у меня нет, молодого человека никогда не было, отношения с родственниками натянутые. Мне кажется, что меня все ненавидят. Жить в такой ненависти не хочу. Но как изменить ситуацию? Помогите!

В том, что вы одиноки, виноват не окружающий мир, а вы сами. Прежде всего вам надо изменить свое отношение к людям. Если с вами скучно, то вряд ли друзья и родственники захотят с вами общаться. Зачем вас приглашать в гости, если от вас не узнаешь ничего нового и интересного?

Подумайте, чего от вас ждут окружающие люди, чем вы можете быть им интересны, чем можете помочь, в каких словах они нуждаются. Попробуйте поступать именно так, и очень скоро вы заметите перемены в ваших отношениях. Научись выстраивать отношения с людьми, без этого ваша дальнейшая жизнь не будет счастливой. Взаимопонимание не может появиться просто так, из неоткуда.

Конечно, куда проще злиться на весь белый свет и обвинять во всех своих неудачах родственников, друзей, знакомых. Только этим ничего не изменишь. Лишь от вас зависит, какими будут ваши взаимоотношения с окружающими. Даже если поначалу не все будет получаться, не отчаивайтесь — главное, что изменения в вашей жизни уже начались.

У меня 5-летняя дочь. Я ее обожаю, ни в чем ей не отказываю, ничего не заставляю делать. Родственники и подруги в один голос твердят, что я порчу дочь, что моя повышенная опека негативно скажется на ее будущем, поскольку она привыкнет получать от жизни все, что ей хочется. Ее капризы и требования никто не будет выполнять, и вообще к жизни нужно приспосабливаться самостоятельно. А мне хочется,

чтобы дочка жила как принцесса и чувствовала себя счастливой. Разве это плохо?

Многие люди считают, что детей нельзя баловать, открыто демонстрировать им свою любовь. Но исследования психологов и примеры из жизни говорят об обратном. Более неблагоприятны именно те люди, которые в детстве недополучили родительской любви. У них формируется низкая самооценка, неуверенность в себе.

Как доказали ученые, «перелюбить ребенка нельзя». Внимание окружающих, любовь близких — естественная потребность любого человека, а особенно маленького. Проблемы в будущем могут возникнуть тогда, когда родительская опека парализует самостоятельность малыша. Многие родители из-за безумной любви все делают за ребенка. Вот тогда в дальнейшем ему действительно придется нелегко, поскольку без посторонней помощи он мало что сумеет. Поэтому не снимайте с дочери ответственность в тех случаях, когда она способна взять ее на себя. Пусть ваша любовь будет «зрячей».



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

После инсульта у меня парализовало правую сторону, и поднять правую руку я не могу совсем. Как же мне креститься? Можно ли в таком случае креститься левой рукой?

На, креститься левой рукой, в вашем случае, можно. Крестное знамение накладывайте таким образом: лоб, живот, правое плечо, затем левое.

Собирая вещи для переезда, обнаружила коробок с крестильными пеленками и распашонками своих детей. Куда мне его девать? Крестики они носят, а что делать с этими вещами, не знаю. Подскажите, как правильно поступить.

Крестильный набор, как реликвия и святыня, особо значимая для каждой семьи, должен храниться в святом углу, где находятся в вашем доме все иконы. Это венчальные иконы, которыми вас благословляли родители на брак, те иконы, которыми благословляли вы своих детей и внуков при совершении Таинства Крещения и другие, особо значимые для вас иконы и святыни. Поэтому вам необходимо все эти вещи упаковать в коробок и перевезти на новое место жительства и там, благоустроив святой угол, расположить и эти вещи.

У американцев есть День Благодарения, когда все благодарят друг друга. Есть ли в нашей религии подобный праздник, когда принято благодарить других людей?

В православной религии такого дня нет. Да он, собственно говоря, и не нужен, потому что есть заповедь Божия о благодарении Бога за те блага, которые мы насле-

дуем здесь, живя на земле, и в последующем относиться к ближнему своему так, как мы хотим чтобы относились к нам, т.е. с любовью. И если эту любовь, по заповеди, мы будем проявлять к ближнему, как и к Богу, то и благодарность, и любовь, и уважение мы будем ему воздавать всегда, каждый раз как только его увидим.

Во время службы мне иногда становится плохо, сильно кружится голова. В такие моменты я выхожу на свежий воздух. Иногда приходится выходить два-три раза. Стараюсь полностью выстоять Литургию. Можно ли так делать? Нет ли в этом ничего страшного?

Прежде всего нужно выяснить, что на вас так влияет. Очень часто бывает так, что при большом собрании людей становится душно в храме и некоторым людям бывает плохо. И если это именно ваш случай, то решение проблемы надо искать в будние дни, когда в храме совершается Божественная Литургия, но людей присутствует гораздо меньше, чем в выходной день. А если все-таки эта проблема не уйдет, то тогда нужно обращаться к священнику, брать благословение и выяснять в чем при-

чина — может виной вашему состоянию является какая-то неизвестная еще вам болезнь. А если это не связано с состоянием здоровья, то вероятно это духовная болезнь, в излечении которой могут помочь только священнослужители.

Допускаются ли к причастию люди с нарушениями психики?

Конечно, допускаются. На сегодня при каждой психиатрической больнице есть ответственный священник, который один раз в неделю, по договоренности с главным врачом приезжает и совершает требы: исповедь, причастие, соборование, молебны и т.д.

Действительно ли можно самому освятить квартиру, машину, офис, если есть крещенская святая вода? Будет ли такое освящение подобным по силе проведенным священником?

Нет, не будет. Изначально, как только мы въезжаем на новое место жительства или переезжаем на новое место, православным людям необходимо пригласить священника, который послужит чинопоследование освящения нового места. После это-



го любое здание считается освященным. А крещенской или простой водой, с молебна, можно покропить тогда, когда что-то произошло отрицательное и нет возможности пригласить священника, чтобы совершить чинопоследование повторно.

Православный календарь на июнь

(новый и старый стиль)

1 июня / 19 мая — Блгв. Вел. кн. Димитрия Донского
3 / 21 — Владимирской иконы Божией Матери. Равноап. царя Константина и матери его царицы Елены
5 / 23 — Отдание праздника Вознесение Господня
6 / 24 — Троицкая родительская суббота. Поминовение усопших.
Блж. Ксении Петербургской
7 / 25 — День Святой Троицы. Пятидесятница. Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
11 / 29 — Свт. Луки исп., архиеп. Симферопольского
13 / 31 — Отдание праздника Пятидесятницы
14 / 1 июня — Прав. Иоанна Кронштадтского.
19 / 6 — Прп. Варлаама Хутынского
24 / 11 — Апостолов Варфоломея и Варнавы. Иконы Божией Матери «Достойная есть».

СЛУЧАЙНО ЗНАМЕНИТЫЕ

Эти супермодели знамениты на весь мир: ими восхищаются, на них стараются быть похожими, их карьере завидуют миллионы девушек. Еще бы! Лица этих красавиц украшают обложки самых востребованных журналов, а рекламные ролики с их участием приносят миллионы долларов. Как же им удалось добиться такого головокружительного успеха? Все очень просто! Нужно всего лишь оказаться в нужном месте в нужное время и поймать птицу-удачу за хвост.



КЕЙТ МОСС

Кто бы мог подумать, что ожидание рейса в аэропорту может изменить всю жизнь четырнадцатилетнего подростка! Так и произошло с Кейт, когда в далеком 1988 году она возвращалась со своими родителями домой после летнего отдыха. Во время ожидания на регистрацию ее заметила Сара Дукас - владелица одного из самых влиятельных модельных агентств. Родители сначала восприняли ее предложение о контракте за розыгрыш и были очень удивлены такому вниманию, ведь они никогда не считали Кейт красавицей. Однако позже решили позвонить по номеру на визитке Сары, и не ошиблись.

ИРИНА ШЕЙК

Уроженка российской глубинки, малоизвестного городка Еманжелинска, после окончания школы не стала «заморачиваться» с поступлением в вуз и продолже-



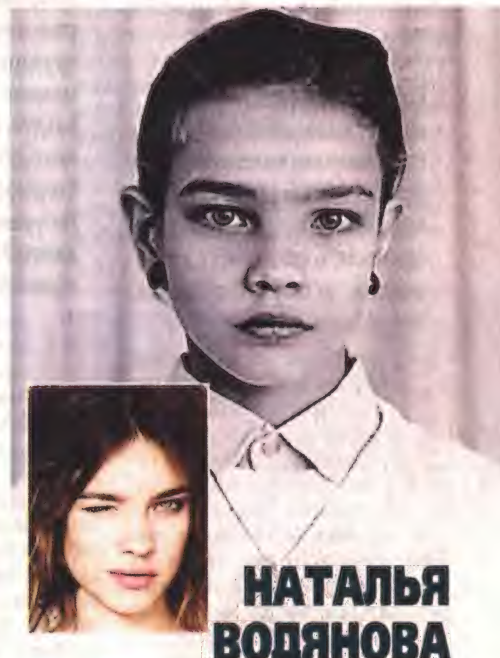
нием учебы. Вместо этого с сестрой Татьяной она решила записаться на курсы моделей. Девушка делала успехи, и однажды одна из преподавательниц посоветовала ей побороться за звание «Мисс Челябинск». Этот конкурс красоты стал поворотным событием в жизни Ирины. Именно там и оказался известный скаут Гия Джикидзе, который сразу же предложил девушке контракт со знаменитым модельным агентством.

НАОМИ КЭМПБЕЛЛ

Как стать супермоделью? Ответ «черной пантеры» прост: нужно просто вовремя отправиться за покупками. Пятнадцатилетняя Наоми, в то время ученица академии сценического искусства в Лондоне, прогуливалась по одному из торговых центров и мысленно примеряла наряды, когда на нее обратил внимание один из влиятельных сотрудников мира моды. С тех пор у



Наоми появилась возможность дефилировать на знаменитых подиумах в дизайнерских нарядах, о которых раньше она и мечтать не могла.



НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА

Наша бывшая соотечественница — одна из самых востребованных моделей. Однако двадцать лет назад ее жизнь была далека от роскоши. Когда ей было пятнадцать, Наташа подрабатывала торговлей фруктами на небольшом рынке в родном Нижнем Новгороде. Там-то ее и заметил сотрудник модельного агентства. Ее пригласили переехать в Париж, а через несколько лет она вышла замуж за британского лорда Джастина Портмана — настоящая история Золушки в реальной жизни.

КЛАУДИА ШИФФЕР

Юная Клаудиа была очень целеустремленной и серьезной девушкой, поэтому и к выбору своей будущей профессии относи-



лась более чем ответственно. Она хотела продолжить семейную династию и стать адвокатом, как и ее отец. Наверное, все бы так и сложилось, благодаря упорству и настойчивости девушки, если бы однажды она не отправилась с подружками на дискотеку, где по счастливой случайности оказался представитель парижского агентства, который и заметил красавицу. Клаудиа оказалась совершенно не готовой к такому повороту и сильно сомневалась в искренности намерений нового знакомого, предложившего ей поработать моделью. «Я думала, что это просто ошибка. Ведь я была совсем не той девушкой, которая была им нужна. Я была уверена, что меня сразу же отправят домой», — признается супермодель в одном из интервью.



ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН

Если вы считаете, что «Макдональдс» несет в себе один вред, вы очень ошибаетесь. Пример красавицы Жизель — яркое тому подтверждение. Ресторан быстрого питания подарил ей счастливый билет к славе. Ведь ее заметили представители модельного агентства именно в тот момент, когда она расположилась с подносом бургеров за одним из столиков этого заведения. На тот момент Жизели было всего 14 лет, и, конечно, ее ждало прекрасное будущее, которое не заставило себя ждать.



ЭЛЬ МАКФЕРСОН

Студентка колледжа Эль успешно осваивала юриспруденцию и хотела стать правозащитником, причем, она старалась делать это на свои собственные деньги и не обременять родителей. Поэтому, чтобы собрать средства на следующий курс обучения, девушка решила подработать. На лето она устроилась официанткой в кафе, куда зашел пообедать сотрудник модельного агентства и предложил ей более оплачиваемую работу фотомодели. Эль согласилась и после нескольких снимков эта временная работа стала постоянной.



АДРИАНА ЛИМА

Знаменитая модель последних десятилетий привлекла внимание модельных скаутов, когда ей было двенадцать. Юную красавицу заметили в одном из торговых центров, когда они с мамой совершали покупки. С тех пор и началась ее карьера, а два года спустя она выиграла самый главный бразильский конкурс супермоделей Ford Supermodel of the World, после которого на нее посыпались предложения о многомиллионных контрактах.



ЛИЛИ КОУЛ

Одна из самых эффектных моделей нулевых годов, красавица с необычной внешностью и длинными рыжими волосами, благодаря которым ее сравнивали с Венерой Боттичелли, также пришла к славе совершенно случайно. Ее заметили в одном из кафе, когда она была еще подростком. Поначалу родители Лили запрещали ей сниматься в журналах, но затем их уговорил британский актер и манекенщик Бенджамин Харт и Лили стали на перебой приглашать на съемки все востребованные издания. Увидев успех дочери, родители красавицы разрешили ей подписать контракт о постоянной работе с одним из знаменитых модельных агентств.



ЛЕТИЦИЯ КАСТА

Друг и муза самого Ива Сен-Лорана родилась и выросла в маленьком провинциальном городишке в порядочной и образованной семье, в которой родители придерживались строгих правил. Во время одного из летних путешествий Летиция неожиданно для самой себя стала участницей конкурса красоты, проводившегося на пляже, когда ее буквально за руку вытянули из толпы на сцену устроители мероприятия. Там ее и заметил сотрудник одного из парижских модельных агентств. Как и в случае с Лили Коул, отец поначалу был против участия дочери в фотосъемках, на которые пригласили Летицию, но в результате долгих переговоров, он уступил и благословил дочь на работу модели, за что ему были благодарны тысячи поклонниц красавицы.

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

Невыносимая легкость бытия: Юлия Барановская и Регина Тодоренко

Через невыносимую личную трагедию к звездной карьере ведущей Первого канала отечественного телевидения «пробиралась» Юлия Барановская. А вот легкость, относительная, конечно, так как физическая нагрузка в ее теле проектах — ого-го! — это про Регину Тодоренко.



Гражданский муж ушел к другой — мать трех детей стала теле звездой

Телевидение — страшная сила: чтобы вся страна вас полюбила, возненавидела или посочувствовала, стоит поведать о своей судьбе в популярном телешоу. Феномен Юлии Барановской — наглядный пример.

Симпатичная студентка факультета менеджмента Санкт-Петербургского университета аэрокосмического приборостроения Юлия Барановская, которой буквально на днях исполнилось 18 лет, шла по июньскому родному городу, а навстречу ей шел не очень-то и симпатичный, невысокий паренек, но как оказалось, очень настойчивый. Заприметив интересную девушку, но, не заинтересовав ее собой с первого взгляда, все же смог с ней познакомиться, а через месяц они уже вместе жили на съемной квартире в любви и согласии. Неказистым пареньком оказался 22-летний Андрей Аршавин, восходящая звезда питерского «Зенита».

Это был 2003 год, а в 2005-м у уже самого любимого болельщиками и тренерами футбольного форварда и его возлюбленной Юли, но еще не жены, родился первенец Артем. В 2008-м все еще не жена Юлия рождает дочь Яну. Он на пике российской карьеры, и тут поступает предложение одного из самых знаменитых футбольных клубов мира — английского «Арсенала». Аршавин принимает это фантастическое для российского футболиста предложение, и семья, все еще не зарегистрированная, переезжает в Лондон. Конечно, Юля бросает университет, не доучившись. И не жалеет, потому что всегда мечтала стать журналистом, но уступив советам родителей поступила на менеджмент. В

Лондоне она оканчивает годовой курс современного искусства в Sotheby's Institute of Art, занимается публичной деятельностью — ведет главный праздник года для русскоязычного населения столицы Великобритании — фестиваль «Русская Масленица» на Трафальгарской площади.

Тогда она и в страшном сне предположить не могла, что уже очень скоро этот опыт ей пригодится, чтобы иметь возможность прокормить своих троих детей. Да-да уже троих, так как в августе 2012 года родился Арсений Аршавин, второй сын и третий ребенок Андрея. Но знаменитый футболист проигнорировал рождение ребенка. В том же году Аршавину предложили вернуться в «Зенит». Он уезжает в Санкт-Петербург. Юлия в это время была на последних месяцах беременности, старшие дети уже учились в лондонской школе, поэтому сразу вернуться из Великобритании на родину она не смогла. К тому же, и своего жилья в Петербурге у них не было. Тем временем до Юли долетали ужасные новости, которые она сначала считала сплетнями, но вскоре они были подтверждены самим Андреем. Да, у него любовница, к которой он периодически летал в Россию, журналистка Алиса Казьмина. И теперь, возвратившись в Питер, он воссоединился с ней и намеревается жениться, оставляя Барановскую с тремя детьми в Лондоне, в съемной квартире, предварительная оплата за которую вскоре заканчивалась, как и оплата за учебу детей.

У домохозяйки Юлии денег не было, алиментов Аршавин не выплачивал, так как брак их зарегистрирован не был, по сути они просто сожительствовали. Но троих, брошенных отцом детей, надо было на что-то содержать и Юлия, приняла предложение Первого канала рассказать о своей судьбе с экрана телевизора. Вездесущий Андрей Малахов со съемочной группой передачи «Пусть говорят» посетил Лондонские апартаменты знаменитого футболиста, в которых буквально на коробках и чемоданах сидели его трое детей и их одинокая мать. Передачу посмотрела вся страна и волна сочувствия обернулась судебным процессом к Аршавину и решением о выплате детям алиментов в количестве 50 процентов от всех доходов футболиста вплоть до 18-летия первого ребенка, затем — треть до совершеннолетия дочери и четверть до ис-

полнения 18-ти лет младшему сыну. Сначала Аршавин уговорил было Барановскую пойти на мировое соглашение: он, якобы, и без судебного процесса будет выплачивать деньги на содержание детей, но слова не сдержал, денег не давал, и Юлия обратилась в суд.

Позорное поведение отца по отношению к своим маленьким детям, конечно, наложило отрицательную карму и на новую семью, где у него уже родилась дочь Есения. С момента ухода от Барановской он пренебрегал встречами со своими детьми. А вот после развода с Алисой летом 2019-го, которая тоже подала на алименты, и теперь получает и на себя как на бывшую супругу, и на дочь, Аршавин вдруг стал настойчиво навещать не так давно брошенных им детей.

Юлия не настраивает их против отца, пусть разбираются сами, жизнь все расставит по местам. Ведь у нее в детстве тоже случилась такая же трагедия. До 10 лет она жила в прекрасной семье — мама учительница, папа инженер, оба души не чаяли в своей послушной, умной доченьке. А ведь развелись, когда Юле было 10 лет. И долгое время она не могла ни понять, ни простить отца. Хотя тепло семейного очага снова согрело ей душу — мама повторно вышла замуж за хорошего человека, который стал ей заботливым отцом, и у нее появились две сестренки.

«Все к лучшему. Проверено мной» назвала Барановская свою автобиографическую книгу, которая вышла в свет в 2016 году солидным тиражом и хорошо раскупается. Ведь это вечно оптимистическая история Золушки, ставшей принцессой, без волшебства, без сказочных связей, благодаря лишь упорству оставленной женщины и ее борьбе за достойную и интересную жизнь. Она добилась самых сказочных результатов по нынешним меркам: Юлия Барановская — это брэнд и на российском телевидении, и в шоу-бизнесе, и в фэшн-индустрии.

Буквально по приезду в Россию, в 2014-м ее приглашают на телеканал ТНТ соведущей в программу «Чего хотят мужчины», и в том же году вводят в команду ток-шоу «Девчата» на канале «Россия 1». Параллельно она становится ведущей мейквер-шоу «Перезагрузка» на ТНТ, а через два месяца она уже на Первом канале — соведущая Александра Гордона в ток-шоу «Мужское/Женское». Затем Юлия появляется в «Модном приговоре» и в программе «Бабий бунт». А еще телезрители болели за нее в проекте «Ледниковый период», где она мастерски скользила по льду вместе с Максимом Шабалиным. С 2015 года Барановская — посланница красоты известной косметической марки «Librederm», в 2016 и 2017 годах — ведущая престижной премии Fashion People Awards. А в прошлом году она становится еще и радиоведущей — на «Русском радио» идет ее шоу «Все к лучшему». И теперь с этим, по-старому — лозунгом, по-новому — мемом, не по-

споришь, а поверишь в него.

Но все это, так сказать, общественная жизнь Золушки, а что же с личной? Кто ее принц? Нашел ли он ее или по нынешним трендам — она его. Свободная, самодостаточная, успешная Барановская часто появляется на светских мероприятиях с известными сопровождающими. И каждого молва приписывает ей в женихи. В этом списке актер Алексей Чадов, солист «Иванушек» Андрей Григорьев-Апполонов, коллега по телепроекту Евгений Седой, музыкант Алексей Воробьев, продюсер Артем Соколин, журналист Александр Телесов и Кирилл Туриченко из тех же «Иванушек». «Да, у меня много друзей — мужчин, — комментирует Юлия очередную байку о ее личных отношениях, — Мне есть с кем сходить в кино, на свидание, прекрасно провести время, даже с какой-то романтической подоплекой. Но человека, которого я была бы готова представить миру, нет». Пройдя свой пока еще не длинный, но тернистый путь, она стала ценить в людях смелость отвечать за каждое сказанное слово, а в мужчинах в первую очередь ответственность, ну и, конечно, интеллект, чувство юмора. А главный вывод сделала такой — любовь не может разрушать. Она может только созидать. Если отношения разрушают, если они доставляют боль, это не любовь.

Такая сильная и одновременно нежная, она должна дожидаться любви.



На «Кругосветку» хватило запала, в Книгу рекордов Гиннеса попала

Кажется, что одесситам все легко дается: весельчаки, балагуры как будто бы без усилий добиваются известности и популярности, особенно в шоу-бизнесе.

Именно в Одессе в июне 1990 года родилась телеведущая, певица и уже немого актриса Регина Тодоренко. В 4 года она уверенно заявила родителям, что будет артисткой и последовательно шла к этой цели. Были, правда, «заходы не в ту степь» — так, после окончания школы с отличием родители уговорили дочь приобрести сначала серьезную специальность, и она поступила в Одесский морской университет на факультет транспортных технологий. Проучилась там недолго, ведь не зря 10 лет играла главные роли в школьном театре «Баланчик». Поэтому вполне логично было

решение поступить в Киевский университет культуры на факультет режиссуры и шоу-бизнеса, который она успешно окончила в 2013 году.

За время учебы в жизни Регины произошло много знаковых событий, фактически подтверждающих, что она выбрала подходящую специальность. В 2007 году она выступает в роли ведущей телеконкурса «Золотая десятка» и после ее приглашают в украинский проект «Фабрики звезд», где она попадает в число финалистов и становится солисткой девичьей группы Real O. Тодоренко знакомится с известным композитором Русланом Квинтой и сотрудничает с ним как автор текстов к его песням, которые исполняют многие украинские певцы и известные нам София Ротару, Ани Лорак и даже Николай Басков. В 2015-м на слепых прослушиваниях 4-го сезона шоу «Голос» Регину Тодоренко выбирает в свою команду Полина Гагарина.

Но главное событие ее жизни — успешное прохождение кастинга в телепроект «Орел и решка». Став ведущей этой популярной передачи, Тодоренко вмиг обрела не только известность, но и интереснейший образ жизни. Конечно, это тяжелый труд — съемки по 20 часов в сутки, но, в то же время, возможность побывать практически во всех уголках мира. Не мечта ли это большинства?! И мы, телезрители, с удовольствием колесим по странам и континентам с жизнерадостной, ни при каких обстоятельствах не унывающей Региной. Мы путешествуем сидя на диване, а ей, заматанной съемками, пришлось даже отдать родителям любимую собаку на время работы на телеканале «Пятница». Руководство канала по достоинству оценивает и профессионализм, и внешние данные популярной ведущей, ей предлагают новые и новые проекты. В 2015 году Тодоренко отправляется в «Кругосветку» — съемочный сезон длится 8 месяцев, за которые группа реально совершает кругосветное путешествие. В 2017 году Регина становится ведущей проекта «Рай и ад», где ведущая показывает самые красивые и наиболее пугающие уголки планеты. Ее соведущая на половине снятых программ не выдерживает и увольняется, а Тодоренко работает весь сезон. А потом принимает решение продолжить образование в Америке, поступает в Нью-Йоркскую академию кино. По возвращении запускает собственную передачу «Пятница с Региной», где она не только ведущая, но и режиссер, и продюсер проекта.

Но телевидение не единственное место приложения ее сил и таланта — она выпускает собственный бренд одежды с названием Generation TR, она представляет несколько косметических брендов. Так, на 70-м Каннском кинофестивале она шла по знаменитой красной дорожке как представитель L'Oréal Paris. Регина пишет и исполняет свои песни — записано уже два диска. Она фанат йоги — результат ежедневных занятий можно оценить, посмотрев ее обнажен-

ную фотосессию в журнале Maxim. Кстати, это издание включило Тодоренко в сотню самых сексуальных женщин России, в 2017 году она заняла третью строчку в этом рейтинге. Рассуждая о сексуальности, Регина говорит, что приятно быть объектом мужского внимания, но хочется, чтобы воспринимали тебя не как сексуальный объект, а как интеллектуальную натуру. О том, что рядом с такой красотой тяжело думать о работе, о творчестве, и вообще думать, рассказывает в одном из интервью бывший возлюбленный Регины, тот самый композитор Руслан Квинта.

Они познакомились, когда Регине было 19, а Руслану на 18 лет больше. «У меня просто снесло крышу. Это была не любовь, а какая-то трагедия, — вспоминает Квинта, — Я понимал, что мне это не нужно, но меня к ней тянуло как магнитом. Просто наваждение! Но я нашел в себе силы и расстался с этой женщиной». А вот Регина об этих отношениях говорит спокойно, с теплотой. Может потому, что сама по себе позитивная, веселая, юморная. Говорит, что ей 7 раз предлагали замуж, и она хранила в шкатулочке все эти кольца, но, когда ее ограбили, шкатулка, конечно же, пропала. А Регина не расстроилась, решила — значит будет другое, главное кольцо! Так и вышло, на репетициях антрепризного спектакля «Заложи свою жену в ломбард» режиссера Юрия Роста, раздавшего роли не только актерам, но и знаменитостям шоу-бизнеса, Тодоренко познакомилась с Владом Топаловым, тоже принимающим участие в проекте. С тем самым Топаловым, по которому сходили с ума все девочки ее возраста, когда он был одним из двух солистов группы Smash! (вторым был Сергей Лазарев).

Влад как раз развелся после двухлетнего брака с дочерью миллионера Ксенией Данилиной, был свободен и весел, так как развод прошел спокойно: ни суда, ни дележки имущества. А Регина всегда весела, да и свободна. Вспыхнувшие отношения они какое-то время скрывали, но папарацци засняли их жаркий поцелуй в «Макдоналдсе». Тогда пара сама выложила совместные снимки в Инстаграме. Позже там же появились фото Регины с округлившимся животом, затем — кольца на безымянных пальцах после официального бракосочетания. А пышная свадьба в итальянском Сорренто праздновалась летом 2019-го, через год после рождения сына Михаила. Молодая, тридцатилетняя мама теперь ведущая авторского шоу «Регина+1». В передаче она раскрывает секреты кормления, оздоровления и воспитания малышей. И уже успела получить за этот проект телевизионную премию «ТЭФИ» в номинации «Лучшая ведущая утренней программы».

И возможно, уже задумывается новое телешоу. Вот так все легко и весело у этих одесситов!

Подготовила Мария Петрова.

«Ваш муж, Семенов Игнат... Погиб смертью храбрых...»

...Муж... Погиб... Ваш муж... Смертью... Погиб... — слезы застилали глаза, не давая читать это страшное письмо. Слёзы горячие лились из глаз так сильно, что лист бумаги стал совсем белым и невидимым. Погиб, погиб!!! Как же так? А обещал вернуться...

Сжав похоронку в руке, Лукерья села на лавку и словно закаменела. Муж был нелюбимый, но боль в сердце нарастала. Странная у них была семья: он любил ее больше жизни, а она его терпела. Вроде не урод, но и не красавец, не лодырь, а хозяйственный. Все в руках у него получалось как надо. Освободилась она от нелюбимого, так отчего же сердце ее как будто разбилось на части и внутри осталась холодная пустота?

Лушка была веселой и зажигательной. Пела с девчатами песни, заводила игры, заигрывала с парнями. Особенно ей нравился голубоглазый Петр. Но он на неё не обращал внимания. Был весел и заигрывающе страшен с девками. Бывало, стиснет какую-нибудь и в кусты. Это не очень нравилось, что вот так сразу, но иногда хотелось и этого. Но Петр холодными глазами обглядывал ее, но не трогал. Совсем другими глазами смотрел на нее Игнат. Но она этого не видела. Красавица в деревне, хочотушка и с острым язычком, она внезапно замолкала, когда Петр, обняв очередную красавицу, уводил ее в лес. Был Петр бит за свое любвеобилие братьями и отцами очередной зазнобы, но это его не остана-

вливало. У Луши не было никого, кроме тети, и заступиться за нее было некому.

Желая отомстить Петру, она жестко высмеяла его на деревенских гуляньях при всех, видя, как у Петра становились холодными и злоющими

деревне не было случаев с убийствами, воровством, грабежом. Небольшая, но тихая и миролюбивая была деревня Терентьевка. Все вместе работали в поле, вместе пели и игры заводили. Пели песни, бывало, танцевали. И Луше было

дили мужики к земле, и перед ней со злой ухмылкой появился Петр, ужас поселился в ней и тело отяжелело. Нет, не такой встречи хотела она с Петечкой, а по-люди, с нежностью.

Начала рваться из рук, мычала, но не тут-то было.

— Никто! Слышишь, ты!!! Никто не имеет права смеяться над Никодимовыми, а тем паче надо мной! — загремел в мозгу его голос, хотя он и шептал.

Полетели разноцветные пуговицы на яркой кофте (подарок от тети) Лушеньки и перед глазами замелькали яркие вспышки и искры. Ударили раз, два... Умудрились, она куснула в руку другого насильника и громко закричала:

— Спасииите!...



глаза, но он с улыбкой сказал ей:

— Ну что ты, красавица, язычок у тебя острый, как бы обрезать не пришлось!

Через неделю, идя вечером с «пяточка» за околицей, одна по тропинке к своему дому, она ощутила трепет в душе. Кто-то незаметно крался за ней в темноте. Вероятно, показалось... Кто мог? В

и спокойно, и нет.

Домик, где она жила с тетей, сестрой отца, был почти на отшибе. Лес, река недалеко. Возле самой реки и нагнали ее недруги, закрыв рот рукой, потащили вниз, к реке, где ивняк стоял кучкой. Испугалась Луша, да и как не испугаться. Свои не тронули бы, а это, видать, проходимцы. Но когда ее пригвоз-

Игнат сидел в своем небольшом домике и при свече ужинал. Спокойный и работающий, он не любил ходить на посиделки, видя, как Петр и Лукерья переглядываются.

Вдруг со стороны реки послышался девичий визг и отчаянное «Спасииитее!» Игнат замер. Голос—то Лушкин, похоже. Дом его стоял почти наискосок к реке и, глянув в окно, в темноте он увидел белое пятно. В любом случае, наша, деревенская. Выбежав в темноту, Игнат бросился к реке и на берегу увидел на земле девушку.

— Лушка! Лушенька... — выговорил он, приподняв ее за голову.

Растрепанная девушка бессильно повисла на его руках, когда он нес ее домой. От шока Луша не могла и слова сказать и не понимала словно, где она. Осторожно обмыв ее, он уселся рядом и долго смотрел на нее. Надо же, как пришлось ей, думал он, глядя на ее лицо. Наутро на Лушиной исподней засохли

пятна, на лице появились синяки и волосы были так растрепаны, что он и побоялся их привести в порядок. Пока она спала, понаведывался он к Лушиной тете, рассказал ей все и просил никому не говорить, что и как. А Луша пусть у него отлежится.

Спустя день до него дошли слухи, что на танцах Петр выпрашивал у девчат, куда подевалась Лукерья. Но никто ничего не знал. Через какое-то время Петр пропал, а Игнат объявил всем, что он и Луша теперь муж и жена. Куда делся Петр, Лукерья узнала через годы. Игнат молчал. Но чувствовалось, что не без его вмешательства исчез проказник девчачьих утех. Луша, пока не зажило ее тело, оставалась у Игната, который поил ее отварами, умывал и причесывал. От шока Луша долго не могла прийти в себя. Молчала и смотрела на некрасивого, худого Игната, который ласково смотрел

на нее, что-то говорил, поил. Настало время, когда ей нужно было идти домой. Забежала тетя. И на её вопрос ответила:

— А куда идти — то тебе, милая? Вся деревня знает, что сошлись вы и живете вместе. А куда позор твой спрячем?

Ревела Луша целый день. Игнат понимал, не подходил. А потом стал говорить, и долго говорил, что Луша согласилась с ним расписаться. На вопрос подружек, где долго пропадала, отвечала: «Болела. В реке искупалась и простыла». Стала тихой, неразговорчивой, тоскливой. С Игнатом жизнь протекала тихо и неинтересно. Спать вместе — не спали, ужинали порознь, а с утра в поле. Избегала она Игната и боялась, что придет к ней ночью. Понимал Игнат, не настаивал. Но когда услышал: «Уйди, постылый!», то и тоже сник.

Любовался ею со стороны. Только раз он был с ней, но когда увидел

слезы на ее каменном лице, отступился.

А когда на войну забрали, не плакала и не ревели, только сказала:

— Спасибо за все. Береги себя.

И вот похоронка. Луша и поверить не могла. Ласковый и заботливый, верный, был — и нет его. Опустело дома. Вдова Лушка решила и дальше одна жить. Не нужен ей никто. Ни тети теперь, ни подруг. Глядя на горящие полена в печке, почему-то стала думать об Игнате. Хотя бы ребятенка ей оставил.

Тихо бродя по комнатам, невольно задерживалась взглядом на кружку Игната, на пиджак, висевший на гвозде на двери, на часы, которые он починил перед войной. Затосковала Лушенька. Читая несколько раз подряд похоронку, начинала рыдать. День Победы она встретила в черном вдовьем платке, не улыбающаяся, с поджатыми губами. Ее по-

здравляли, она в ответ. Но стала каменной. Говорят, что похоронки бывают обманные. Вот и через год после Победы постучался в дом гость. Обернулась, глаза ее округлились и она бросилась к Игнату, обняла, целовала все его лицо, пока рука ее не коснулась пустого рукава.

— Гранатой оторвало. Хорошо, что не правая, а то как бы я работал, — приговаривал он, ласково глядя на жену, здоровой рукой снимая ей черный платок.

— Ошибся писарь. Жив я...

Закипела, забурлила жизнь в доме Семеновых. Часто слышалось красивое пение Луши. Смеясь, она подшлепывала под зад непослушных сыновей — близнецов, и говорила мужу:

— Ну что за пострелята! Игнат, угомони их!

Игнат, улыбаясь, смотрел на всю свою семью и думал: «Как хорошо жить на белом свете!»

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету журнал		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА											
на газету журнал П2181											
(индекс издания)											
«Веста-М»											
Стоимость	подписки руб. коп. перес.-адресовки руб. коп.										
Количество комплектов:											
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
		(фамилия, имя, отчество)									

ПОЧТА
РОССИИ

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте
podpiska.pochta.ru



в мобильном приложении
Почты России



через почтальона

Доставка
На адрес получателя на дом до почтового ящика

Адрес

ФИО получателя

Месяцы подписки
2020

Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

1 полугодие
1 мес. 2020
1-е полугодие

2 полугодие
на полгода 2020
2-е полугодие

27 Р 28 Р 168 Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье – главный приоритет

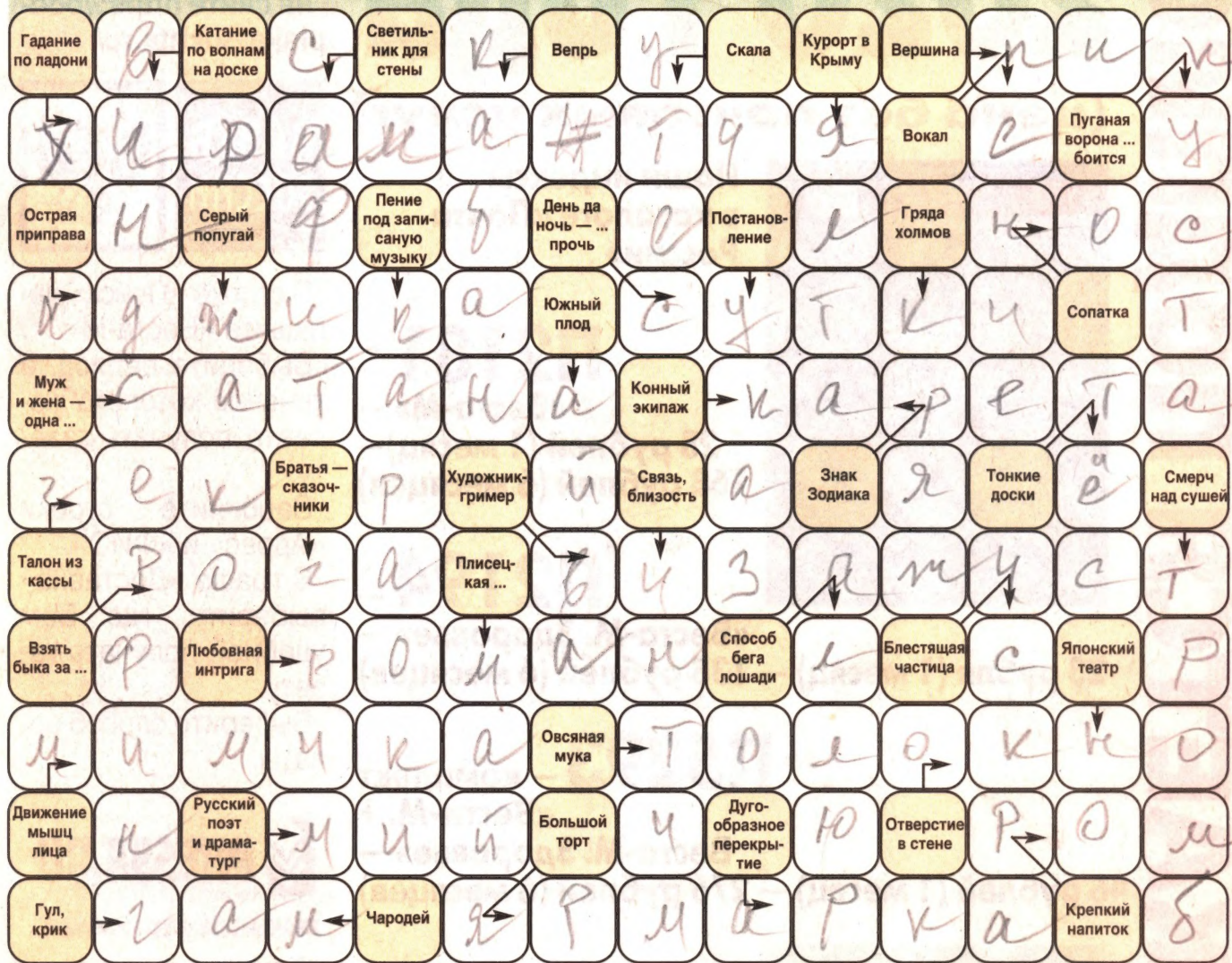
Инструкция по оформлению подписки на печатную прессу через сайт PODPISKA.POSHTA.RU

1. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
2. Выберите способ доставки.
3. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
4. Выберите период подписки.
5. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
6. Оплатите заказ.

Инструкция по оформлению подписки онлайн через МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПОЧТЫ РОССИИ

1. Зайдите в мобильное приложение Почты России.
2. В правом нижнем углу выберите раздел «Еще».
3. Нажмите на строчку «Подписка на журналы и газеты».
4. Выберите журнал и газету из 5 000 изданий:
 - a. по индексу,
 - b. по теме и профессиональным интересам,
 - c. по алфавиту,
 - d. по части названия,
 - e. из списка самых популярных
 - f. по полу и возрасту (детям, женщинам, опытным читателям, мужчинам).
5. Выберите способ доставки.
6. Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
7. Выберите период подписки.
8. Пройдите простую процедуру регистрации или авторизуйтесь на сайте.
9. Оплатите заказ.

No 5



Ответы на сканворд № 4 по горизонтали: праздник, обшлаг, отвар, род, ноздря, «Атас», смушка, домино, кока, Михаил, гладь, огранка, идол, Стоун, Сафонова, азу, мята, Фемида, улика, начес, рис, срок, тмин, слово, глаза, сом, Иван.

По вертикали: осьминог, потемки, холостячка, «Аншлаг», зарок, Ирина, уста, заклад, зол, норд, носу, ирис, кукла, кино, коляда, фас, фойе, шрам, лгун, мюсли, плотина, рожи, ров, Адан, дров, дрова, соль, рама, кон.



Служащий вернулся домой с работы усталый. Прилег на диван отдохнуть, но маленькие дети залезли на него и ползают по животу.

— Папа, давай с тобой во что-нибудь поиграем!

— Хорошо, детки! Будем играть в мавзолей. Я буду лежать, а вы стойте в почетном карауле.

Во время футбольного матча жена спрашивает мужа:

— За что соседи ругают этого болельщика?

— Он бросил бутылку в судью.

— Но ведь не попал!

— За это и ругают.

Женитьба — это такое же событие, как и посещение ресторана с друзьями.

Ты заказываешь то, что тебе нравится, и, когда видишь, что заказали другие, тебе начинает казаться, что лучше бы ты выбрал то же самое, что и они.

Муж кричит жене со двора:

— Маш, брось мне пятьдесят копеек.

— Так ведь рассыпятся!

— А ты их в сторублевку заверни!

на второе полугодие 2020 года

(цена без почтовых услуг)



**Наши индексы
в каталоге «Почта
России»**

П2181 —

«Веста-М» —

**28 рублей (1 месяц) —
168 рублей (6 месяцев)**

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

23 рубля (1 месяц) — 138 рублей (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

46 рублей (1 месяц) — 276 рублей (6 месяцев)



**Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»**

51182

«Веста-М» —

**28 рублей (1 месяц)
168 рублей (6 месяцев)**

ISSN 1818-7684



9 771818 768369



2005

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

**ПОЧТА
РОССИИ**



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.